取扱説明書

SANYO

センサー オーブンレンジ 家庭用

品番 EMO-1000S

Cooking Guide













50-60Hz共用

上手に使って上手に節電

●待機時消費電力ゼロW
使用していないときに、自動的に電源が切れる機能です。
ドアを1秒以上開けると電源が入ります。
詳しくは15ページをお読みください。

お買い上げまことにありがとうございました。

●ご使用前に、この「クッキングガイド・取扱説明書」と添付の「保証書」をよくお読みいただき、「クッキングガイド・取扱説明書」に従って正しくお使いください。

●お読みになった後は、いつでも取り出せるところに「保証書」とともに大切に保管してください。

ヘルシー熱皿＆遠近赤外線パワーで焼き上げる　**両面グリル**

- 「レンジ焼き」がさらに進化。庫内天面には遠近赤外線効果の高いコーティング。
  高温に発熱するヘルシー熱皿を最上段棚位置に入れて、炭火焼風の**火ワザ**×**熱ワザ**効果。
- 面倒な予熱や裏返し、火加減は不要。まかせっきりでおいしく焼けます。

大きな庫内でもスピーディに焼ける

トーストコース
ピザコース





裏返す手間なくおいしくジューシーに焼き上げる

ハンバーグコース
鶏の照り焼きコース
焼き魚コース





～ヘルシー熱皿を使って「おいしく＆ヘルシー」な食生活～

天ぷらやフライをカラッとスピーディにあたためる　**揚げたてあたため**

- 常温・冷蔵の調理済みの天ぷらやフライなども揚げたてのようにカラッとあたためることができます。
- ヘルシー熱皿に余分な油を落としてカラッとヘルシーに仕上げます。



電子レンジ加熱で焦げめがつく　**レンジ焼き**

- **「焼く」「炒める」などのフライパン料理ができます。**
- 付属のヘルシー熱皿の裏面フェライトゴムが電波を吸収して発熱し、食品に焦げめをつけます。



手軽においしく　**スチームオーブン**

- 蒸気の力で食品のおいしさを引き出します。
  高温の蒸気で食材を包み込み、乾燥を防ぎ、加熱ムラを抑えて中までしっかり加熱します。

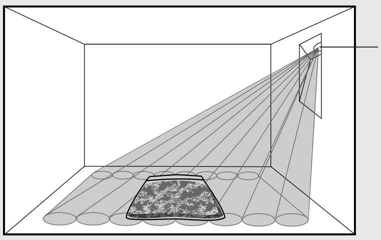






レンジ解凍の新しい機能　**冷凍バッグ解凍**

- 冷凍保存バッグのまま解凍できます。
- **新機能「エリア検知システム」採用。**
  赤外線センサーで解凍物の大きさ、分量を判別し、最適時間を決めて解凍します。



操作編もくじ

※ デモの解除のしかた ☞ 66ページ

メニュー編もくじ ☞ 67～68ページ

庫内のにおいが気になるときは

● 庫内には何も入れずに【**21 脱臭**】でカラ焼き（脱臭）をしてください。　☞ 13ページ

安全上のご注意 必ずお守りください

この注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、危害や損害を防ぐために記号などを使って説明しています。必ず守ってください。ご使用前に**安全上のご注意**（３～７ページ）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

- **⚠危険** - 誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う危険性がきわめて高いもの
- **⚠警告** - 誤った取り扱いをしたときに、死亡や重傷を負う可能性があるもの
- **⚠注意** - 誤った取り扱いをしたときに、使用者が傷害や物的損害をこうむる可能性があるもの

絵表示の例

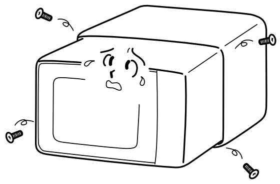
△記号は、危険・警告・注意を促す内容があることを告げるものです。
図の中に具体的な注意内容（左図の場合は感電注意）が描かれています。
⊘記号は、禁止の行為であることを告げるものです。
図の中や近傍に具体的な禁止内容（左図の場合は分解禁止）が描かれています。
●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。
図の中に具体的な指示内容（左図の場合はさし込みプラグをコンセントから抜く）が描かれています。

⚠危険

絶対にキャビネットをはずさない また、分解・改造・修理をしない

分解禁止

火災・感電・けがの原因になります。

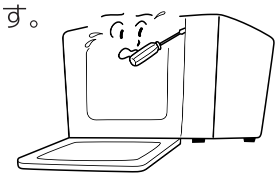


※修理はお買い上げ販売店にご相談ください。

レンジ本体の穴やすき間、吸・排気口に、指やピン・針金・金属物などの異物を入れない

禁止

感電・異常動作・けが・故障のおそれがあります。

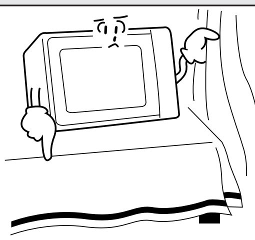


⚠警告

燃えやすい物や熱に弱い物を近づけない

禁止

たたみ、じゅうたん、テーブルクロス、プラスチックなどの上に置いたり、カーテンやスプレー缶などを近づけないでください。
オーブン・グリル加熱のとき、高温で引火・破裂するおそれがあります。



家電製品の上にも置かない

家電製品の天面がプラスチック製のものがあります。
その場合、オーブン・グリル加熱のとき、高温で変形・変色するおそれがあります。

子供だけで使わせない 幼児の手の届く所では使わない

禁止

やけど・感電・けがのおそれがあります。

さし込みプラグの刃や刃の取り付け面に付いたほこりは、ふき取る

プラグのほこりをふき取る

火災の原因になります。

電源コードを傷つけない

禁止

電源コードが破損し、
火災・感電の原因になります。

※加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、束ねたりしないでください。
※重い物をのせたり、はさみ込んだりしないでください。

⚠ 警告

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに感電するおそれがあります。

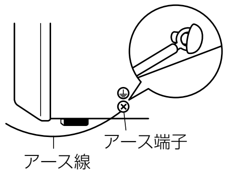
アース線接続

アースの取り付け方法

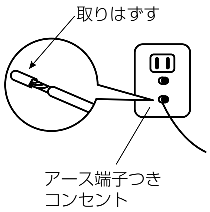
※アースを取り付けたり、はずしたりするときは、必ずさし込みプラグをコンセントから抜いてください。
※アース線はレンジ本体後面のアース端子（ネジ）に取り付けてあります。

ご家庭のアース端子付きコンセントを使うとき

1 アース線がレンジ本体後面のアース端子（ネジ）に確実に取り付けられていることを確認する。

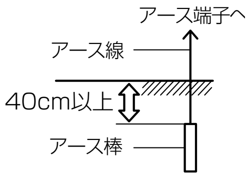


2 アース線の先端の被覆を取りはずし、芯線をアース端子付きコンセントに確実に固定する。
（アース線の先端がコンセントに触れないようにご注意ください。）



ご家庭にアース端子付きコンセントがないとき

販売店または電気工事店にご相談ください。
（本体価格には工事費は含まれていません。）
アース棒（別売品　部品番号617-139-7093）をご使用ください。
湿気のある場所に埋め込みます。



ご注意

次のような所へは絶対に取り付けないでください。
- ●ガス管（ガスもれや爆発・引火のおそれがあります。）
- ●水道管（完全なアースができません。）
- ●電話のアース線や避雷針（落雷のとき危険です。）

※アース線がはずれたり、ゆるんでいないか、ときどき点検してください。

※次の場合は、アース工事（D種接地工事）をするよう法律で義務付けられています。

●**湿気の多い場所**
例）食堂のかま場
　　土間・コンクリート床
　　酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所

●**水気のある場所**
漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。
例）魚屋の洗い場など水を扱う所
　　水滴の飛び散る所
　　地下室のように、結露が起きやすい所

定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う

電源コードやコンセントが異常発熱し、発火や感電の原因になります。

100V・15A以上のコンセントを使用

※タコ足配線や延長コードは使わないでください。
※同じコンセントで他の電気製品を使わないでください。

いたんだ電源コードやさし込みプラグ、差し込みがゆるいコンセントは使わない

禁止

感電・ショート・発火の原因になります。

※さし込みプラグは根元まで確実に差し込んでください。

お手入れは、さし込みプラグを抜いてから行う

プラグを抜く

感電やけがのおそれがあります。

加熱中にさし込みプラグを抜き差ししない

禁止

感電・火災の原因になります。

ぬれた手でさし込みプラグを抜き差ししない

禁止

感電するおそれがあります。

⚠ 注意

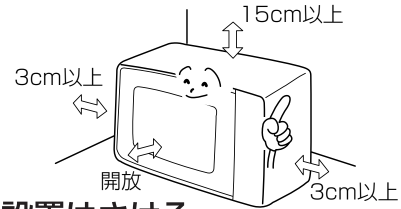
壁などから離す

壁などから離す

● まわりを密閉した状態にしないでください。
過熱して発火するおそれがあります。また、放熱や排気による壁の汚れ・変色・結露・故障の原因になります。

上…15cm以上　左右…3cm以上
※後面は壁につけて設置できます。
※左右どちらか一方を開放（30cm以上）している場合、もう一方は2cm以上とします。
※ただし、窓ガラスからは20cm以上離してください。
窓ガラスが割れるおそれがあります。

消防法 基準適合 組込形



お願い **熱に弱い壁紙・家具**（耐熱温度95℃以下）**の近くへの設置はさける**

● 壁や家具が黒く変色するおそれがあります。
● 設置する場合は、壁や家具との間隔を5cm以上あけてください。
※この製品は消防法に基づいた設置基準・規格を満足しています。

※上記の寸法をあけても、調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が黒く変色することがあります。
特に、油煙の出やすい焼き魚などのグリル加熱を頻繁にされる場合は、後面を10cm以上開けるか、壁にアルミホイルなどを貼ることをお勧めします。（ただし、製品にはアルミホイルを貼らないでください。）

火気の近くや熱気・蒸気・水などのかかる場所に置かない

禁止

感電・漏電・故障の原因になります。

水平で丈夫な場所に置く

水平な場所に置く

振動・騒音・レンジ本体の落下の原因になります。

さし込みプラグを抜くときは、電源コードを持たずに先端のさし込みプラグを持って抜く

プラグを持って抜く

感電・ショート・発火するおそれがあります。

長期間使わないときは、さし込みプラグを抜く

プラグを抜く

絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。

電源コードは排気口や温度の高い部分に近づけない

禁止

火災・感電の原因になります。

※熱器具にも近づけないでください。

庫内の包装材は使用前に取り出す

包装材は取り出す

焦げ・変形・発火のおそれがあります。

ドアに無理な力を加えない

禁止

レンジ本体が倒れたり、落下したり、電波もれによる障害が起きるおそれがあります。



庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけない

禁止

庫内底面セラミックが割れるおそれがあります。
割れたときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。
割れたまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。

上に物を置かない

禁止

過熱して焦げたり、変形・発火のおそれがあります。

※布をかぶせたり、シートなどを貼ったりもしないでください。

レンジ本体が転倒・落下した場合は外部に損傷がなくても使用しない

禁止

感電や電波もれのおそれがあります。

※お買い上げ販売店にご相談ください。

⚠注意

殺菌・消毒や衣類の乾燥など調理以外に使用しない

禁止

過熱や異常動作して、発火・やけどのおそれがあります。

食品や調味料などを庫内に入れたままにしない

禁止

間違って運転し、発火・火災のおそれがあります。

※食品の収納庫として使わないでください。

食品や飲み物などを加熱しすぎない

禁止

食品（とくに天ぷらやフライなど）

発煙・発火の原因になります。

牛乳、コーヒー、生クリーム、
油脂分の多い液体やお酒、水など

- 加熱中や加熱後食品を取り出すときにテーブルに置いたり、異物が入るなど衝撃を受けると、突然飛び散り（突沸）、やけどのおそれがあります。
- 飲み物は加熱前にかき混ぜます。



※加熱しすぎたときは、少し時間をおいて、庫内から取り出す。

※少量の食品は自動で加熱せず、手動で様子を見ながら加熱する。

庫内の食品が燃え出したときはドアを開けない

禁止

開けると空気が入り、勢いよく燃えるおそれがあります。

1.**【とりけし】**キーを押し、運転を止めてからさし込みプラグを抜く。
2.レンジ本体から燃えやすい物を離し、火が消えるのを待つ。
（火が消えないときは、水か消火器で消す。）

↓

そのまま使用しないで、必ずお買い上げ販売店にご相談ください。

使用するメニューを間違えない

禁止

仕上りが悪くなる原因になります。
加熱しすぎて、焦げ・発火・火災の原因になります。
飲み物を**【あたため】**で加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

ドアに物をはさんだまま加熱しない

禁止

電波もれによる障害が起きるおそれがあります。

庫内や付属品に食品カスなどがついたまま加熱しない

禁止

火花や発火、焦げる原因になります。

加熱中や加熱後しばらくは、高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）や付属品に触れない

（ただし、ハンドル・操作部を除く。）

食品や付属品の出し入れは、付属のミトンを使い、両手で行う

接触禁止

高温のため、やけどのおそれがあります。
電子レンジ加熱の場合も高温になることがあります。

※レンジ本体や付属品の温度が高いときは、表示部に「高温」が表示されますので、やけどにご注意ください。 ☞ 65ページ

ミトンを使うときは気をつける

ミトンを使うときは気をつける

やけどのおそれがあります。

※異常に熱く感じるときは、使用をやめてください。

※水や油でぬれたとき、または布地が破れた状態では使用しないでください。

お手入れは、レンジ本体がさめてから行う

レンジ本体をさます

やけどのおそれがあります。

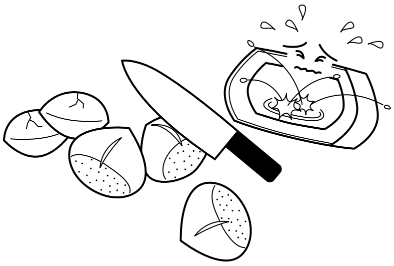
⚠注意

電子レンジ加熱のとき

殻や膜のある食品は、殻を取るか切れめを入れる

栗・ぎんなん・ソーセージ・いかなどは破裂してやけど・けがのおそれがあります。

殻を取るか切れめを入れる



金属製容器や金串などは使用しない

禁止

庫内底面や壁面、ファインダなどに触れると、火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れたり、故障するおそれがあります。

アルミで加工した紙箱やパック、テープなども使用しないでください。
火花や発火のおそれがあります。

金銀模様のある容器も使用しないでください。器を傷めたり、火花が出るおそれがあります。

脱酸素剤や乾燥剤を入れたまま加熱しない

禁止

燃えるおそれがあります。

卵は、そのまま加熱しない

禁止

破裂して、やけど・けがのおそれがあります。

※卵はよく割りほぐしてから加熱してください。
※ゆで卵を作ったり、あたためたりもしないでください。
※おでんの卵やうずらの卵、ゆで卵を使ったフライ類、目玉焼き、魚の白子なども加熱しないでください。

びんや密封性の高い容器のふたや栓は、はずす



ふたや栓をはずす

容器が破裂して、やけど・けがのおそれがあります。

付属のオーブン皿は使用しない

禁止

火花が出て、庫内底面セラミックが割れたり、オーブン皿が破損したり、庫内側面に穴があいたり、故障するおそれがあります。

ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する



ラップや蒸しもの用フタをはずすときは蒸気に注意

蒸気が一気に出てやけどのおそれがあります。

※容器も熱くなっていることがあるのでご注意ください。

お願い

電子レンジ加熱のとき

食品を入れずに加熱しない

- 部品の寿命を縮めたり、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰などは容器に移す

- アルミの袋や容器に入った食品は加熱されません。
- 火花が出たり、袋がはじけるおそれがあります。

容器を引きずって取り出さない

- 容器が倒れたり、庫内に傷が付くのを防ぐためです。

無線LANのご注意

- 無線LANの電波は、電子レンジと同じ周波数を使っているものがあります。そのため、電子レンジの近くでは通信性能が劣化することがあります。無線LAN機器の取扱説明書などをご覧ください。

オーブン・グリル加熱のとき

ドアの開閉はすばやく、回数は少なくする

- 庫内の温度が下がり、十分に仕上らない原因になります。

加熱後、付属品や容器などを急に冷やさない 加熱中や加熱後、ドアに水をかけない

- ひびが入ったり、割れるおそれがあります。

加熱が終われば、すぐに食品を取り出す

- 余熱で加熱しすぎたり、焦げすぎる原因になります。

据え付けのとき

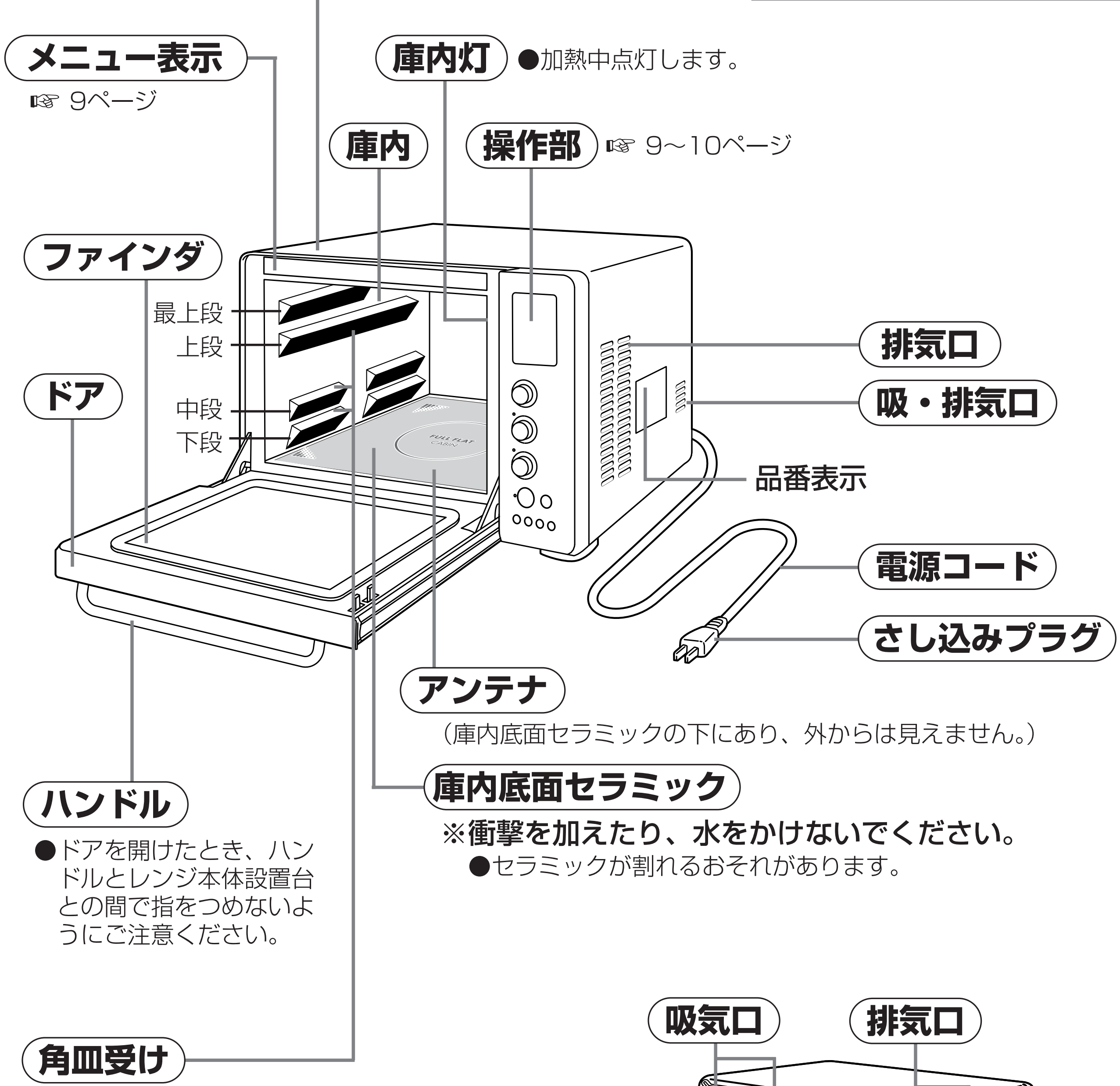
テレビ・ラジオ・アンテナ線からは3m以上離す

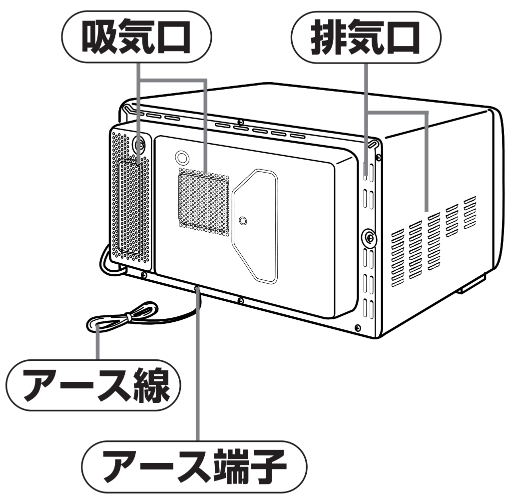
- 映像が乱れたり、雑音が入るおそれがあります。

各部のなまえとはたらき

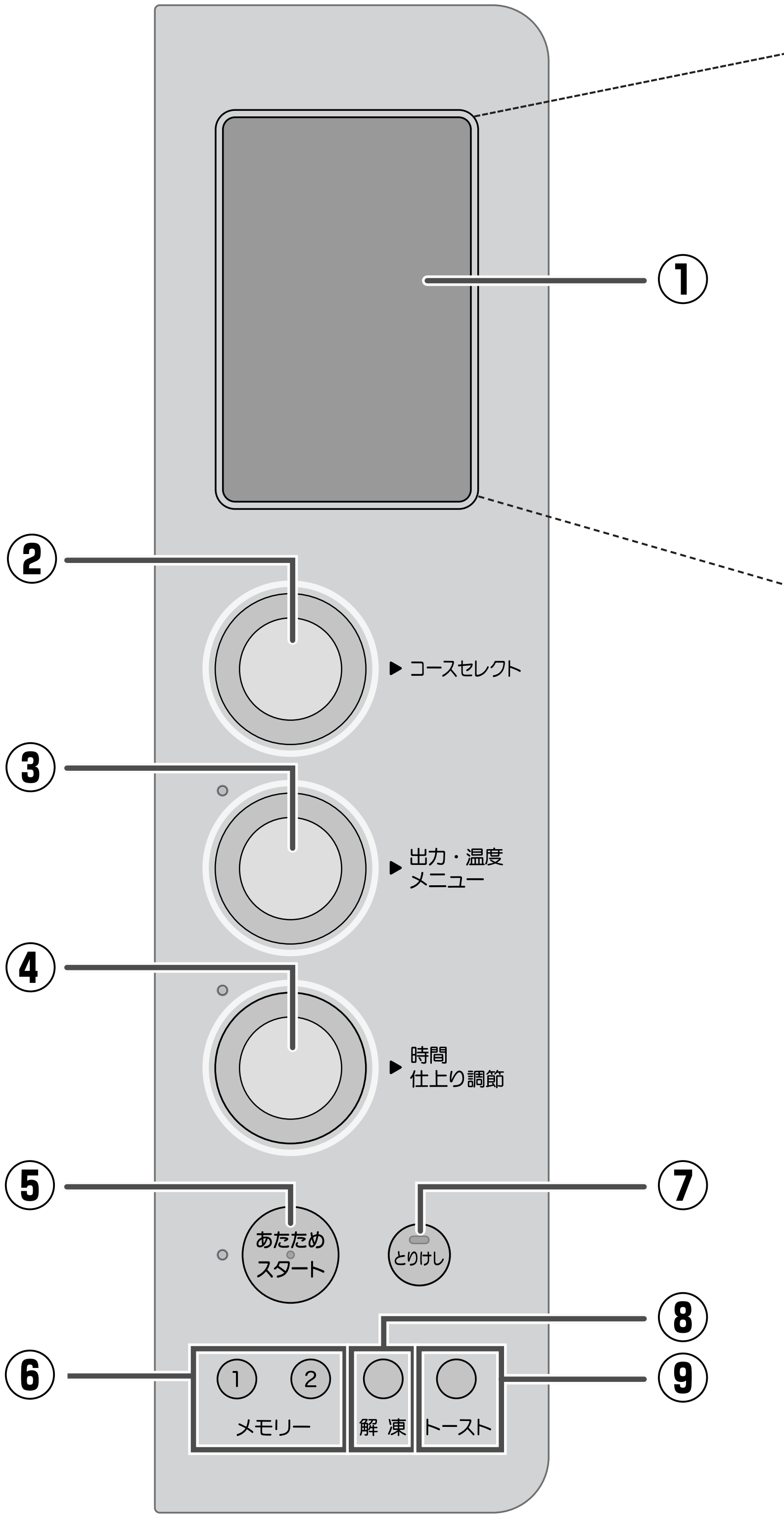
つづく

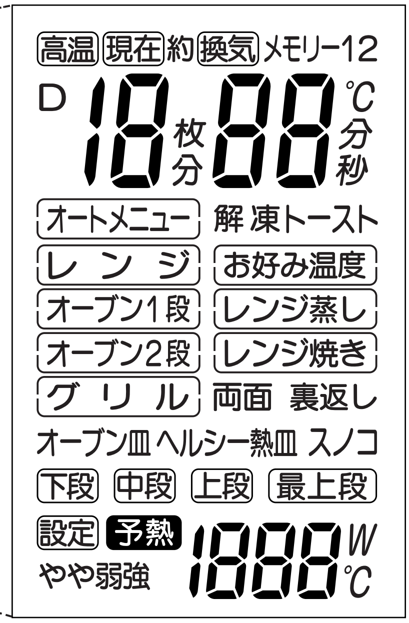
●庫内は次のコーティングをしています。
天面…抗菌ブラック
奥面…抗菌グレー
側面…シルバーフッ素





操作部





（上記は全て表示させた状態です。）

メニュー表示

●庫内前面の上側にあり、メニューの番号を表示しています。



操作手順を光ってお知らせ

キーやダイヤルのランプが点滅して次の操作をお知らせします。

① 表示部

●加熱時間や温度、出力、メニュー番号、加熱方法などを表示します。

表示部に「高温」や「換気」が表示されたとき ☞ 65ページ

② コースセレクトダイヤル

オートメニューの選択および手動メニューを合わせるときに使います。
（左・右どちらに回しても合わせられます。）

オートメニュー ☞ 33～38ページ、41～42ページ、45～48ページ
グリル ☞ 39～40ページ
レンジ焼き ☞ 43～44ページ
レンジ蒸し ☞ 49～50ページ
お好み温度 ☞ 51～54ページ
レンジ ☞ 55～56ページ
オーブン１段／オーブン2段 ☞ 57～58ページ

③ 出力・温度／メニューダイヤル

●出力や温度を合わせるときに使います。（左・右どちらに回しても合わせられます。）
●オートメニュー番号を合わせるときに使います。（左・右どちらに回しても合わせられます。）

④ 時間／仕上り調節ダイヤル

●手動運転時の時間を合わせるときに使います。（一度右に回してから、左・右どちらに回しても合わせられます。）
●自動加熱のときに仕上りを調節するときに使います。☞ 15ページ
●加熱後に追加加熱をするときに使います。☞ 16ページ

⑤ あたため・スタートキー

●加熱をはじめるときに使います。
●途中でドアを開け、再び加熱をはじめるときにも使います。
●ごはんやおかずをあたためるときに使います。（自動）☞ 25～28ページ

※牛乳・コーヒー・ココア・水などは**オートメニュー【2 牛乳】**であたためてください。☞ 34ページ
お酒は**【お好み温度】**であたためてください。☞ 51～54ページ
【あたため・スタート】キーで加熱すると、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

⑥ メモリーキー

●よく使う操作をあらかじめ記憶させたり、直前の操作を記憶させて、簡単に調理ができるようにします。
☞ 17～18ページ

⑦ とりけしキー

●押し間違えたときや、途中で加熱をやめたいときに使います。

⑧ 解凍キー

●肉・魚やさしみを解凍するときに使います。☞ 29～32ページ

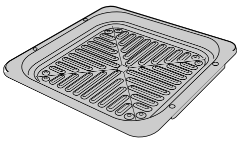
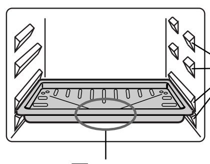
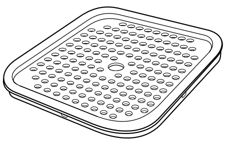
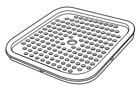
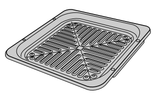
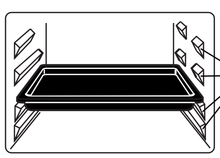
⑨ トーストキー ☞ 37ページ

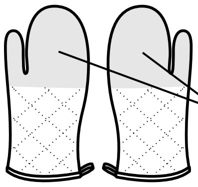
付属品の使いかた

はじめに付属品の確認をしてください。

使いかた

○印は使えます。×印は使えません。下記の付属品は一度よく洗ってからご使用ください。

付属品	使いかた	電子レンジ	オーブン	グリル	レンジ蒸し	レンジ焼き
ヘルシー熱皿 （1 枚） 	**グリル、レンジ焼きやレンジ蒸しのときに使います。** （テマエと刻印しています。） ●庫内側面の角皿受けに傾かないように水平にセットします。  ●セットする位置は、メニュー編を参照ください。	×	×	○	○	○
蒸しもの用スノコ（1 枚） 	**レンジ蒸しのときに使います。** **<レンジ蒸し>**  蒸しもの用スノコ ＋  ヘルシー熱皿	×	×	×	○	×
オーブン皿 （2枚） 	**オーブンのときに使います。** （オーブン用と刻印しています。） ●庫内側面の角皿受けに傾かないように水平にセットします。  ●セットする位置は、メニュー編を参照ください。	×	○	×	×	×

付属品	使いかた
ミトン（2枚） 色や柄がカタログと異なることがあります。	**食品や付属品を出し入れするときに使います。両手を使い、やけどをしないように十分注意してお使いください。** **●当て布がヘルシー熱皿・オーブン皿の底面に当たるようにして持ってください。** ※異常に熱く感じるときは使用をやめてください。 ※水や油でぬれたとき、または布地が破れた状態では使用しないでください。
本書<クッキングガイド･取扱説明書>（1冊）／**保証書**（1枚）	

ご注意

付属品を落とさないでください。
- 割れたり、破損するおそれがあります。
  また、庫内やドアの上に落とすと、庫内底面セラミックやドアのガラスが割れるおそれがあります。

加熱中や加熱後は熱くなるので、やけどにご注意ください。
- テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。
  プラスチックやテーブルクロスなどは、溶けたり、変色・変形するおそれがあります。

変形や破損した場合は使用しないでください。

ヘルシー熱皿

直火にかけないでください。
- 底面のフェライトゴムが溶けたり、変色・破損するおそれがあります。

電子レンジ・オーブン加熱のときは庫内に入れないでください。
- 仕上りが悪くなります。
- 電子レンジ加熱の場合は、ヘルシー熱皿が電波を吸収して発熱し、非常に高温になり、やけどのおそれがあります。
- 熱に弱い物（ラップやプラスチック容器など）が溶けたり変形するおそれがあります。

オーブン皿

電子レンジ・グリル・レンジ焼き・レンジ蒸し加熱のときは、庫内に入れないでください。
- 火花が出て、庫内底面セラミックが割れたり、オーブン皿が破損したり、庫内側面に穴があいたり、故障するおそれがあります。

蒸しもの用スノコ

レンジ蒸し加熱以外に使用しない
- 他のメニューで使用すると、変形のおそれがあります。
- **オーブン・グリル加熱で使用すると、溶けたり、破損します。**

直火にかけたり、火気の近くに置かない／レンジ本体の上にも置かない
- 溶けたり、変形の原因になります。

使用後は、台所用中性洗剤をつけたスポンジなどで洗い、その後、水気を十分ふき取る
- 金属たわしやクレンザーなどは使用しないでください。傷が付くことがあります。

初めてお使いになる前に

※必ず本書に記載している方法でお使いください。
　記載方法でお使いいただかないと、上手に仕上らなかったり、故障の原因になります。
　また、場合によっては、発煙・発火・やけどなどが起こるおそれがあります。

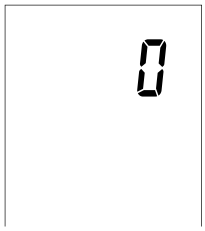
必ず庫内のカラ焼きをする（脱臭）

● 庫内の油やヒーターなどに付着している油などを焼き切るため、カラ焼きをしてください。
● 約20分で終了します。

●庫内には何も入れないでください。
●カラ焼き中は煙やにおいが出ることがあるため、換気をしてください。
（庫内の油を焼いているためで、故障ではありません。）

1 さし込みプラグを専用コンセントに差し込み、ドアを１秒以上開ける

●庫内に何もないことを確認してドアを閉める。

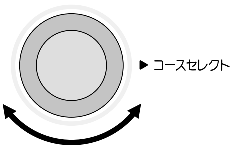


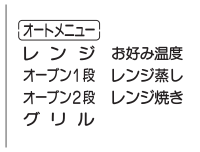
● 電源が入り、表示部の「0」が点滅します。
「0」の点滅から点灯に変わると、ご使用できます。

ドアを開けないと、電源が入りません。

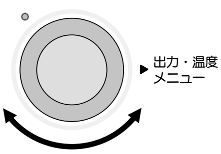
D　表示部に「D」が表示されたとき ☞ 66ページ

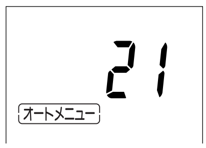
2 コースセレクトダイヤルを回して「オートメニュー」に合わせる





3 メニューダイヤルを回して「21 脱臭」に合わせる





● メニュー番号を表示。
● あたため・スタートキーのランプが点滅。

4 あたため・スタートキーを押す





● 表示部「高温」が点滅。
● 途中から残り時間を表示。

●自動的にカラ焼きをして、終了すると終了音が鳴ります。

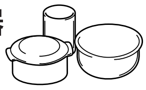
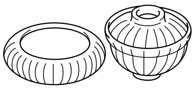
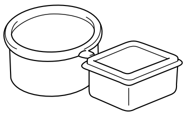
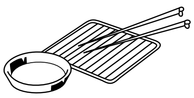
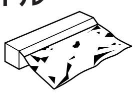
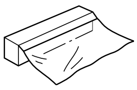
※カラ焼き中やカラ焼き後は、しばらく高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）に触れないでください。
●やけどのおそれがあります。
●高温になっていますので、ハンドル以外には触れないように注意しながらドアを開け、庫内をさましてからお使いください。

※ 操作中、表示部に「U50」が点滅したときは、ドアを開閉してやり直してください。 ☞ 66ページ

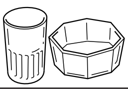
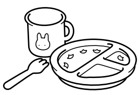
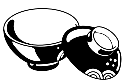
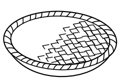
庫内のにおいが気になるときは、庫内がさめてから汚れをふき取った後、カラ焼き（脱臭）をしてください。
お手入れのしかたは ☞ 59ページ

使える容器・使えない容器

○印は使えます。×印は使えません。

容器の種類	電子レンジ・レンジ蒸し加熱		オーブン・グリル加熱	
耐熱性ガラス容器 	○	● 急に冷やすと割れることがあります。	○	● 急に冷やすと割れることがあります。 ※ **両面グリルのときは使えません。**
陶器・磁器 	○	● **ただし、色絵つけ、ひび模様、金銀模様のあるものは器を傷めたり、火花が出るので使えません。** ● 素焼きの陶器など吸水性の高いものは、熱くなることがあるのでご注意ください。	○	● 内側に色絵つけのあるものは、はげることがあるのでさけてください。 ※ **両面グリルのときは使えません。**
耐熱性プラスチック容器 	○	● 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 〈**オートメニュー【19 パスタ】**の場合のみ120℃以上〉 ● 熱に弱いふたや、密封性の高いふたは、はずしてお使いください。 ● ただし、ゴムパッキンや止め金具のついているものは使えません。 ● 時間をかけすぎると、変形したり、燃えたりすることがあります。 ● ただし、砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。 ※ **レンジ蒸しのときは使えません。**	×	● ただし、オーブン・グリル用指定のものは使えます。
金属製容器・金串 	×	● アルミやホーローなどの金属容器も使えません。 ● アルミで加工した紙箱やパックなども火花が出ることがあるので使えません。	○	● ただし、取っ手が樹脂のものは熱に弱いため使えません。 ※ **両面グリルのときは使えません。**
アルミホイル 	×	● ただし、電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的には使えます。**このとき、庫内底面や壁面、ファインダに触れると、火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れるおそれがあるのでご注意ください。**☞31ページ	○	● 焦げめを調節したいときなどに使います。 ※ **両面グリルのときは使えません。**
ラップ類 	○	● 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ● ただし、砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。 ※ **レンジ蒸しのときは使えません。**	×	

どの調理にも使えません。

容器の種類	電子レンジ・レンジ蒸し加熱		オーブン・グリル加熱	
耐熱性のないガラス容器 	×	● カットガラスや強化ガラスも使えません。 ● ただし、普通のガラスコップは、お酒や牛乳を短時間あたためる程度には使えます。	×	
熱に弱いプラスチック容器 	×	● 耐熱温度140℃未満のものや電波で変質するもの(ポリエチレン、スチロール、メラミン、フェノール、ユリア樹脂など)は、変形したり燃えたりすることがあります。	×	
漆器 	×	● ぬりがはげたり、ひび割れ、変色することがあります。	×	
木・竹・紙製品 	×	● 特に針金やホッチキスを使っているものは、そこに電波が集中して、焦げることがあります。 ※ **レンジ蒸しのときは、クッキングシートのみ使えます。**	×	● ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

※レンジ焼きのときは、容器やラップ、アルミホイルなどは使用しないでください。

※ 発泡スチロール製のトレーは解凍以外には使用しないでください。溶けたり、燃えたりするおそれがあります。
※ プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
※ 材質や耐熱温度がわからない容器はお使いにならないでください。

知っておいていただきたい機能

待機時消費電力ゼロW

使用していないとき、キー操作やドアの開閉がない場合は、省エネのため、自動的に電源が切れます。

●表示部に「0」のみを表示している場合 ──▶ 約5分後に切れます。
●表示部に「0」以外を表示している場合 ──▶ 約30分後に切れます。
※ただし、表示部に「高温」が表示されているときは、「高温」表示が消えてから電源が切れます。
（最大30分表示されます。）
※表示部に「U○○」「E○○」が表示されているときは、電源は切れません。☞ 66ページ
（○○：数字）

電源を入れるときは

●ドアを１秒以上開けてください。（電源が入り、表示部に「0」が点滅し、その後点灯に変わります。）
●ドアが開いているときは、1度ドアを閉めてから再度ドアを1秒以上開けると電源が入ります。
●さし込みプラグを抜いていたときは、コンセントに差し込み、ドアを1秒以上開けてください。

お忘れ防止ブザー

加熱後ドアを開けないときは、ブザーが鳴って食品の出し忘れをお知らせします。

●加熱後ドアを開けないときは、1分ごとにブザーが鳴ってお知らせします。
（終了後約5分間）
●**お忘れ防止ブザーが鳴らないようにすることができます。**
表示部が「0」のときに、**【とりけし】**キーを押しながら**【メモリー2】**キーを5回押してください。
この操作をするたびに切り換わります。
切り換わったときの合図
ピッピッ、ピッピッ……ブザーなし
ピーピー……ブザーあり
●電源が切れても設定は変わりません。
●加熱の終了音を消音に切り換えた場合は、お忘れ防止ブザーは鳴りません。

加熱の終了音

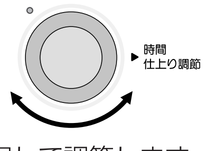
加熱が終了すると、メロディが鳴ってお知らせします。

●**ブザー音に切り換えたり、終了音を消したりすることができます。**
表示部が「0」のときに、**【とりけし】**キーを押しながら**【メモリー1】**キーを5回押してください。
この操作をするたびに切り換わります。
切り換わったときの合図
ピー……ブザー音
ピッピッ……消音
ドミソ（メロディ）……メロディ
●電源が切れても設定は変わりません。
●消音に切り換えた場合は、予熱終了時のブザーや加熱終了後5分間のお忘れブザーも鳴りません。

仕上り調節の使いかた

自動加熱のとき、調理の仕上りを調節する場合に使います。（手動加熱・**【21 脱臭】【22 お掃除】**はできません。）

●仕上りは、食品の種類や加熱前の温度、容器の種類などにより、多少変わることがあります。
お好みに合わせて調節してください。



●あたためのとき
キーを押した後15秒以内に**【仕上り調節】**ダイヤルを回して調節します。
●オートメニュー・解凍・トーストのとき
【あたため・スタート】キーを押す前、または押した後15秒以内に**【仕上り調節】**ダイヤルを回して調節します。
●**【仕上り調節】**ダイヤルを回すごとに、5段階または3段階に調節できます。

5段階
● あたため
オートメニュー1・2・5〜10・17〜19
左回し ← → 右回し
弱 ← **やや弱** ← 標準（表示なし）→ **やや強** → **強**

3段階
● 解凍／トースト
オートメニュー3・4・11〜16・20
左回し ← → 右回し
弱 ← 標準（表示なし） → **強**

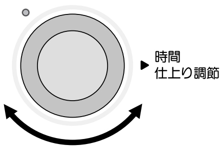
延長機能の使いかた

● **加熱後、追加加熱をする場合に使います。**（【21 脱臭】【22 お掃除】はできません。）
加熱後**5分以内**に操作してください。
追加できる最大時間は、10分または30分です。（メニューによって最大時間は異なります。）
下記の単位で時間が変わります。

10秒単位	30秒単位	1分単位
0〜10分	10分〜15分	15分〜30分

操作方法

1



時間ダイヤルを回して時間を追加する

- あたため・スタートキーが点滅。

2



あたため・スタートキーを押す

- 追加後の加熱開始。

▼

終了（終了音が鳴ります。）

● **ドアの開閉に関係なく操作できます。**（スタートするときはドアを閉めてください。）
● **延長・追加加熱は5回までです。**
● 加熱後に他の操作をしたり、**【とりけし】**キーを押して加熱を終了した場合、追加加熱はできません。
● 電源が切れた場合は操作できません。
● 追加できる時間（10分または30分）以上の追加をしたいときは、手動加熱で追加してください。

※レンジ蒸し加熱後に追加加熱をするときは、食品と蒸しもの用スノコを取り出し、ヘルシー熱皿に10分追加につきお湯100mLを加えてください。
・食品を取り出すときは、食品や容器などが熱くなっているため、やけどにご注意ください。

メモリーキーの使いかた

よく使う手動メニューやオートメニュー、お好みの設定をメモリーキーに記憶させて簡単に調理ができます。

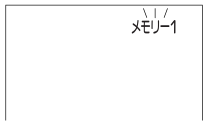
設定をメモリーキーに記憶させる

記憶できるメニュー数：2メニュー（各メモリーキーにつき1メニュー）
すべての手動メニューとオートメニューを記憶させることができます。

<メモリー１に記憶させる場合>（メモリー2に記憶させる場合は、メモリー2キーを使って同じ操作をしてください。）

1 ① メモリー キーを3回押す

例）メモリー1



● ピッピッとブザーが鳴り、表示部「メモリー1」が点滅。

2 お好みの手動メニューまたはオートメニューを設定する

※ メニューの設定は各メニューのページをご覧ください。

例）レンジ500W
8分30秒



● 表示部に設定内容を表示。
● 表示部「メモリー1」が点滅。

3 ① メモリー キーを1回押す



● ピーとブザーが鳴り、表示部に「0」を表示。

▼

終了（設定完了音が鳴ります。）

● 直前に使った手動メニューやオートメニューの設定を記憶させることができます。（調理終了後5分以内）
また、直前に使った手動メニューやオートメニューの設定を一部変更して記憶させることができます。

1 ① メモリー キーを3秒間押す

例）オーブン1段
180℃・20分



● ピッピッとブザーが鳴り、表示部「メモリー1」が点滅。
● 表示部に直前に行った加熱の設定条件を表示。

設定を一部変更することができます

●お好みに合わせて出力・温度・時間・仕上り調節を設定してください。

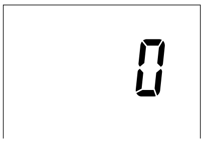
※設定を変更しない場合は2の操作をしてください。

例）「時間」を15分に変更



● 表示部に設定内容を表示。

2 （1 メモリー）キーを1回押す



● ピーとブザーが鳴り、表示部に「0」を表示。

▼

終了（設定完了音が鳴ります。）

メモリーキーで加熱する

●メモリーの設定（出力・温度・時間）を変更して加熱することができます。

1 （1 メモリー）キーを押す

※メモリーが設定されていない場合は表示部に「0」が点滅します。



● ピッとブザーが鳴り、表示部に設定内容を表示。

設定を一部変更することができます

●お好みに合わせて出力・温度・時間・仕上り調節を設定してください。

※設定を変更しない場合は2の操作をしてください。

例）「時間」を8分に変更



● 表示部に設定内容を表示。

2 （あたため スタート）キーを押す

● 表示部にメモリーで設定したメニュー名が点滅。

▼

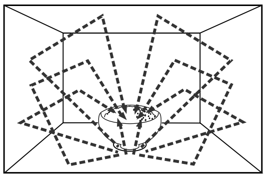
終了（終了音が鳴ります。）

● メモリーキーの設定内容は変更できます。変更したい場合は、「設定をメモリーキーに記憶させる」手順に従って新しい設定を記憶させてください。記憶を終了した時点で新しい設定に変更します。

● 記憶の途中で（とりけし）キーを押すと、記憶させようとしていた内容は取り消され、変更前の設定となります。

加熱のしくみ

電子レンジ加熱



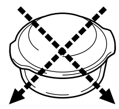
庫内底部から出る電波で加熱します。

電波の性質

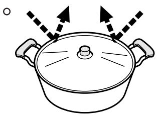
- 食品や水分に吸収されます。



- 陶磁器やガラスなどは通り抜けます。



- 金属に反射します。



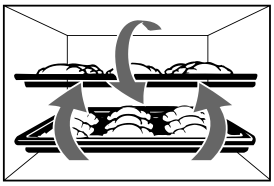
コツ

- 加熱時間は、加熱前の食品の温度や種類、鮮度によって変わります。
- 食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

メニュー例

・12 カレー　・19 パスタ

オーブン加熱



上ヒーターと庫内奥のヒーターの熱を、ファンで循環させて焼き上げます。

＜予熱あり＞

- あらかじめ庫内の温度をあたためてから食品を入れて焼き上げます。
- 市販の料理ブックで予熱が必要なメニューのときに使います。

＜予熱なし＞

- 予熱をしないで焼き上げます。
- このクッキングガイドのメニューは予熱なしです。

スチームオーブン

蒸気で食品を包み込んで焼き上げます。
フランスパンは、外はパリッと中はしっとりした仕上りになります。

コツ

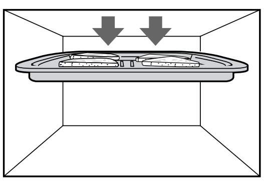
- お菓子作りは、材料の計量をしっかりと、形・大きさ・厚みをそろえます。
- 底が焦げすぎるときは、オーブン皿にアルミホイルを敷きます。
- 焼けムラが気になるときは、加熱途中で、オーブン皿ごと前後、左右、または上段・中段を入れ替えると、より均一に加熱できます。

メニュー例

・11 グラタン
・13 フランスパン
・15 ケーキ

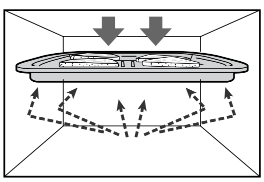
グリル加熱

＜グリル＞



上ヒーターの強い熱で食品の表面（上面）に焦げめをつけます。

＜両面グリル＞



電波によって発熱するヘルシー熱皿と上ヒーターの強い熱で、食品の表面（両面）に焦げめをつけます。

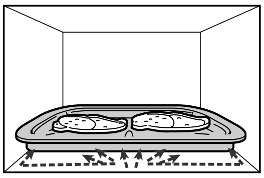
コツ

- 素材の種類や脂ののりなどによって、焦げかたが変わります。様子を見ながら加熱してください。

メニュー例

・5 ピザ　・6 ハンバーグ
・7 鶏の照り焼き
・8 焼き魚

レンジ焼き



庫内底部から出る電波でヘルシー熱皿の温度を上げて焼きます。

<予熱あり>

- ヘルシー熱皿を予熱してから、食品を入れて焼きます。

<予熱なし>

- ヘルシー熱皿の予熱をしないで焼きます。

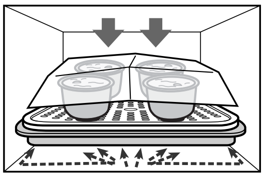
コツ

- 素材の種類や鮮度、状態などによって、焦げかたが変わります。

メニュー例

・10 ポークソテー

レンジ蒸し



庫内底部から出る電波でヘルシー熱皿の温度を上げて湯を沸かし、上ヒーターの熱で食品を蒸します。

<レンジ蒸し>

- ヘルシー熱皿に水を入れ、蒸しもの用スノコを置いて食品をのせ、クッキングシートをかぶせて蒸します。
- メニューによって、クッキングシートを使わないものもあります。

コツ

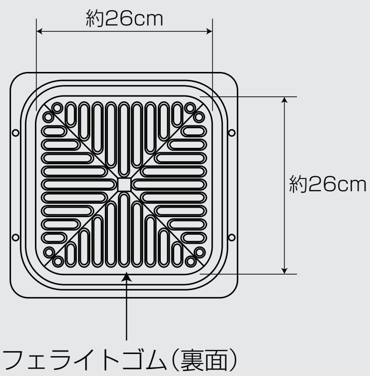
- 食品や容器などによって、仕上りが変わります。様子を見ながら加熱してください。

メニュー例

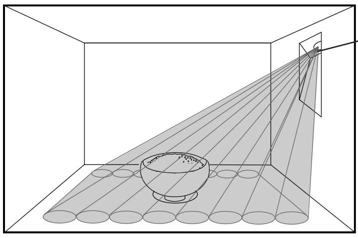
・17 中華まん　・18 茶わん蒸し

両面グリル・レンジ焼き・レンジ蒸しは、ヘルシー熱皿の裏面のフェライトゴムが電波を吸収して発熱し、食品に焦げめをつけたり、湯を沸かして蒸したりします。

加熱範囲は縦 約26cm×横 約26cmです。



自動加熱のしくみと上手にご使用いただくために



赤外線センサーで食品やヘルシー熱皿の温度を測りながら、自動で加熱します。

●食品の位置を検出し、食品の表面温度を測定しながら加熱する
　あたため・解凍
　オートメニュー ＜2 牛乳、3 葉・果菜、4 根菜、12 カレー、19 パスタ、20 ヨーグルト＞

●ヘルシー熱皿の表面温度を検知し、予熱温度を制御する
　オートメニュー ＜10 ポークソテー＞

この機能を上手にご使用いただくために、次のことにご注意ください。

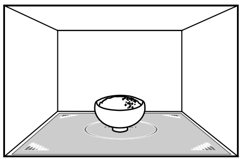
ラップを正しく使う

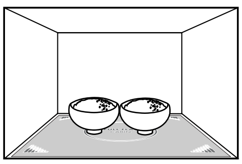
●食品によって、ラップをする場合としない場合があります。
　あたためキーや各メニューの説明をよくお読みください。
　ラップをするときは、多重に巻かないでください。
　ラップで食品を包んだものは、ラップの重なり合う部分を下にして置いてください。
●使いかたを間違えると、仕上りが悪くなる原因になります。また、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

食品は庫内壁面に当たらないように置く

上手に仕上げるために

庫内の中央に置く。





●端に置くと、仕上りが悪くなる場合があります。
　また、小さなものを端に置くと、正しく検知せず、発煙・発火のおそれがあります。
　飲み物は、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。
●2個以上加熱するときは、食品の分量をそろえてください。

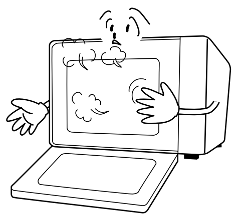
少量の食品や乾燥したものは、手動で様子を見ながら加熱する

●100g未満の少量の場合は、自動では加熱しないでください。
●自動で加熱すると、加熱しすぎたり、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。

食品の分量に合った大きさの容器を使う

●食品の分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなる原因になります。
●あたためキーや各メニューの説明をよくお読みください。
●レンジ焼きのときは、容器を使用しないでください。

オーブン・グリル・レンジ焼き・レンジ蒸し加熱後は ドアを開けて、庫内を十分さましてから使用する



●庫内をさまさずに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、仕上り温度が変わるおそれがあります。
【解凍】のとき、発泡スチロール製のトレーや冷凍バッグが溶けたり、加熱しすぎるおそれがあります。
●【解凍】【17 中華まん】【18 茶わん蒸し】【19 パスタ】【20 ヨーグルト】【22 お掃除】のときに庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 66ページ

庫内の食品カスや油、水などをふき取る

●仕上りが悪くなる原因になります。

自動加熱全般のご注意

本書に記載している材料・分量・調理方法で

●材料・分量・調理方法が違うと、仕上りが悪くなる原因になります。
また、場合によっては、発煙・発火のおそれがあります。
●指定分量以外の場合や市販の料理ブックの料理は、手動で様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けない

●仕上りが悪くなる原因になります。
●ドアを閉めた後、再スタートできますが、加熱しすぎたり、発煙・発火のおそれがあります。
【とりけし】キーを押し、手動で様子を見ながら加熱してください。

あたため・スタートキーは、食品を入れ、ドアを閉めて１分以内に押す

●ドアを閉めて1分以上過ぎてからキーを押すと、表示部に「U50」が点滅します。
（食品なしで加熱するのを防ぐための機能です。）
→ドアを開閉してやり直してください。

加熱終了後、加熱を追加するときは

●【延長】を使って簡単に加熱を追加できます。
☞ 16ページ
●オートメニューを使用して加熱を追加しないでください。
加熱しすぎるおそれがあります。

加熱中や加熱後しばらくは

●メニューによって、レンジ本体・ドア・庫内などや付属品が熱くなっていることがあります。
食品を取り出すときは、付属のミトンを使い、やけどにご注意ください。

表示部に「高温」が表示されているときは ☞ 65ページ

●やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。

自動メニュー一覧表

	メニュー	参照ページ	加熱方法	付属品
	あたため（ごはんやおかずをあたためる）	25～28	電子レンジ	なし
	解凍（肉・魚/さしみ/冷凍バッグ内の肉・魚 を解凍する）	29～32		
	トースト	37、88	電子レンジ+グリル	ヘルシー熱皿
1	**揚げたてあたため**（天ぷらやフライなどをあたためる）	24、33		
2	**牛乳**（牛乳・コーヒー・ココアなどをあたためる）	24、34	電子レンジ	なし
3	**葉・果菜**（ほうれん草・ブロッコリーなどをゆでる）	24、35		
4	**根菜**（じゃがいも・にんじんなどをゆでる）	24、36		
5	**ピザ**	37～38、89～90	電子レンジ+グリル	ヘルシー熱皿
6	**ハンバーグ**	37～38、91		
7	**鶏の照り焼き**	37～38、92		
8	**焼き魚**	37～38、93		
9	**ヘルシーフライ**	37～38、107～108		
10	**ポークソテー**	41～42、94	電子レンジ	
11	**グラタン**	24、87	オーブン	オーブン皿
12	**カレー**	24、99～100	電子レンジ	なし
13	**フランスパン**	45～46、83～84	オーブン	オーブン皿
14	**シュークリーム**	45～46、85		
15	**ケーキ**（スポンジケーキ）	24、71～72		
16	**クッキー**（16-1 クッキー1段／16-2 クッキー2段）	24、77～78		
17	**中華まん**	47～48、103	電子レンジ+グリル	ヘルシー熱皿・蒸し物用スノコ
18	**茶わん蒸し**	47～48、104		
19	**パスタ**	24、111	電子レンジ	なし
20	**ヨーグルト**	24、110		

21	**脱臭**	13	オーブン	なし
22	**お掃除**	59	電子レンジ	ヘルシー熱皿

※操作方法および注意事項については、各参照ページをご覧ください。

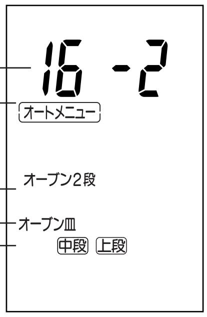
ご注意

- 加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内やオーブン皿などが熱くなっています。
  また、容器や食品も熱くなっています。やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。
  付属のミトンを使って、両手で出し入れしてください。
  また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。

表示部について

例）16-2 クッキー2段

メニュー番号
加熱方法
使用する付属品
付属品をセットする位置

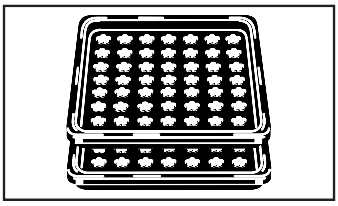


メニューを合わせると、
表示部に左の表示をします。

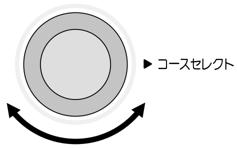
オートメニュー1〜4、11〜12、15〜16、19〜20

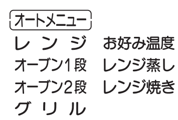
例）16-2 クッキー2段

1 食品を庫内に入れる



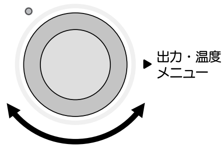
2 コースセレクトダイヤルを回して「オートメニュー」に合わせる





- メニューダイヤルのランプが点滅。

3 メニューダイヤルを回してメニュー番号を合わせる



●仕上り調節のしかた ☞ 15ページ



- メニュー番号を表示。
- メニューにより、設定温度を表示。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

※ 設定温度は、食品表面の仕上り温度の目安です。

4 あたため・スタートキーを押す



▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「グリル」「オーブン1段」「オーブン2段」または「レンジ」が点滅。
- 途中から残り時間を表示。
（メニューにより、現在の食品温度を表示。）

※ 現在の食品温度は、加熱中の食品の表面温度の目安です。

※ 加熱後、追加加熱をするときは【延長】を使って様子を見ながら加熱してください。☞ 16ページ
※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 65ページ
やけどのおそれがありますので、レンジ本体・ドア・庫内などや付属品を素手でさわらないでください。

ご注意

オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。
●さまさずに使用すると、仕上りが悪くなることがあります。

自動

あたため（ごはんやおかずをあたためる） 電子レンジ加熱

重　要

陶磁器や耐熱性の容器に入れます。

- ●食品の分量に合った大きさの容器を使用してください。上手に仕上げるためです。
- ●スープはスープ皿を使用してください。マグカップの様な背の高い容器は、加熱しすぎたり、沸とうするおそれがありますので、使用しないでください。

ラップの使用方法

ラップなし

- ●食品の表面温度を検知して加熱するため、ほとんどの食品はラップをしません。

ラップあり

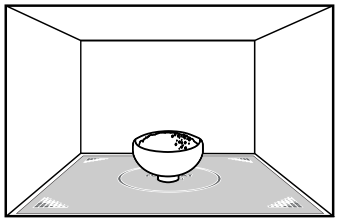
- ●蒸しものやカレー・シチューは、乾燥を防ぐため、ラップをします。
冷凍保存した食品は、蒸らしてふっくらと仕上げるため、ラップをします。
（ゆったりとラップをします。たるみがないと、ふっくらと仕上りません。）
- ●陶器製・ガラス製・プラスチック製のふたは使用しないでください。
仕上りが悪くなります。

食品ごとの詳しい説明は、下記のページを参照ください。

●**常温・冷蔵保存した食品** ☞ 27ページ
●**冷凍保存した食品** ☞ 28ページ

指定分量以外のときは【**レンジ1,000W**】で様子を見ながら加熱してください。☞ 55ページ

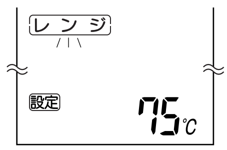
1 食品を庫内に入れる



- ●上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。
- ●ドアを閉めた後、1 分以内にキーを押してください。

2 あたため・スタートキーを押す





●設定温度

弱	やや弱	標準	やや強	強
65℃	70℃	75℃	80℃	85℃

●仕上り調節のしかた ☞ 15ページ

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」が点滅。
- 途中から現在の食品温度を表示。
- 食品やメニューによっては、設定温度に到達した後、残り時間を表示して加熱をすることがあります。

※ 設定温度は、食品表面の仕上り温度の目安です。
※ 現在の食品温度は、加熱中の食品の表面温度の目安です。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※食品の形状や状態により、仕上りが異なります。
もう少し熱くしたいときは【**延長**】を使って様子を見ながら追加加熱してください。☞ 16ページ

※**表示部に「高温」が表示されているときは**
☞ 65ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

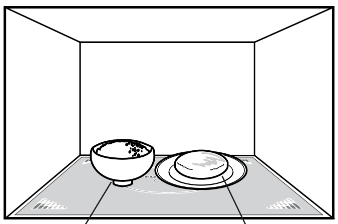
つづく

違う種類の食品を同時にあたためるとき

違う種類の食品を同時にあたためることができます。

- 各食品の分量や温度はそろえてください。
- 別々の容器に入れてください。
- 加熱後の仕上り温度の異なる食品は、同時に加熱しないでください。
(ごはんとカレーなど)
- スープやみそ汁などの汁ものはさけてください。
- 水分の少ない食品は、違う食品と同時にあたためると、加熱しすぎることがありますので、さけてください。
(天ぷら、フライ、肉まんなど)

例)



次の場合、**【あたため】**では加熱できません

●パンなど水分の少ない食品
(焦げたり、発煙・発火のおそれがあります。)
→**【お好み温度】**で加熱する。☞ 51～54ページ

●牛乳、お酒、水などの飲み物
(沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。)
→牛乳は**オートメニュー【2 牛乳】**で加熱する。
☞ 34ページ
→お酒は**【お好み温度】**で加熱する。
☞ 51～54ページ

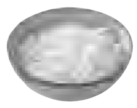
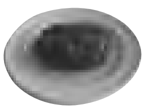
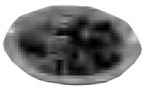
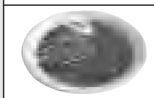
●いかなど、はじけやすい食品
→**【レンジ出力600W】**で様子を見ながら加熱する。 ☞ 55ページ

●みそ汁、炒めもの [冷凍]、汁もの [冷凍]
(上手に加熱できません。)
→**【レンジ1,000W】**で加熱する。
☞ 55～56ページ

●肉まん [冷凍]、あんまん [常温・冷蔵・冷凍]
(上手に加熱できません。また、あんまんは、中のあんだけが熱くなり、やけどのおそれがあります。)
→**【レンジ1,000W】**で加熱する。
☞ 55～56ページ

> 飲茶(蒸ししゅうまい･蒸しぎょうざ･肉まん･あんまんなど)のあたためは**オートメニュー【17 中華まん】**または**【レンジ蒸し】**で加熱すると、ふっくらおいしく仕上ります。
> ☞ 47～50・103ページ

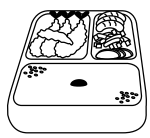
常温・冷蔵保存した食品

食品名			ラップ	分量	コツ
ごはんもの		ごはん	しない	1～4人分 （約150～600g）	●かたいときは、水か酒をふりかける。
		どんぶりもの			
		チャーハン			
汁もの		コンソメスープ	しない	1～4人分 （約150～600mL） 1mL＝1cc	●スープ皿に入れ**【仕上り調節】やや強**で加熱する。（コップ類は使用しない。） ●加熱後混ぜる。
		ポタージュスープ			
焼きもの		ハンバーグ	しない	1～4人分 （約100～400g）	●ソース類は、飛び散ったり、焦げついたりするので、加熱後かける。 ●たれ付きのものは平皿にのせてラップをし**【仕上り調節】やや強**または**強**で加熱する。
		焼き魚			
揚げもの		天ぷら	しない	1～4人分 （約100～400g）	●平皿に重ならないようにのせる。
		コロッケ			
		とんかつ			
炒めもの		スパゲッティ	しない	1～2人分 （約100～400g）	●乾いてしまった炒めものは、バターかサラダ油を少し加えてあたためる。 ●加熱後混ぜる。
		焼きそば			
		野菜炒め			
蒸しもの		しゅうまい	する	1～4人分 （約100～600g）	●平皿にのせる。 ●表面が乾燥しないよう、ラップをする。
		肉まん			
煮もの		野菜の煮もの	しない	1～4人分 （約100～600g）	●煮ものは平皿に重ならないように並べる。 ●カレー・シチューは深皿に入れ**【仕上り調節】強**で加熱する。 ●加熱後混ぜる。
		煮魚			
		カレー・シチュー	する		

●揚げものは**オートメニュー【1 揚げたてあたため】**で加熱すると、カラッと仕上ります。☞ 24・33ページ

●飲茶（蒸ししゅうまい・蒸しぎょうざ・肉まんなど）は**オートメニュー【17 中華まん】**または**【レンジ蒸し】**で加熱すると、ふっくらおいしく仕上ります。
☞ 47～50・103ページ

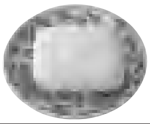
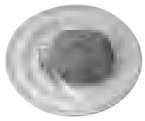
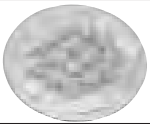
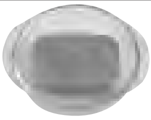
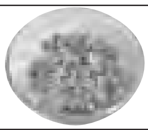
市販のお弁当



● 食品を包装しているラップやふたを必ずはずす。
ラップやふたをしたまま加熱すると、食品の温度を正しく検知せず、仕上りが悪くなることがあります。
● アルミケース、ゆで卵、しょうゆ・ソースの入った容器は取り出す。
アルミケースを入れたまま加熱すると、火花が出るおそれがあります。
ゆで卵やしょうゆ・ソースの入った容器は、破裂して、やけど・けがのおそれがあります。
● お弁当の中身によって、仕上りが変わることがあります。

コツ
● とろみのある食品（飛び散ることがあります。）
→ラップをして**【仕上り調節】やや強**または**強**で加熱する。
● 量が多いとき
→**【仕上り調節】やや強**または**強**で加熱する。

冷凍保存した食品

食品名			ラップ	分量	コツ
ごはんもの		ごはん	する	1〜2人分 (約150〜500g)	●ラップに包んだまま平皿にのせるか、耐熱容器に入れる。
		ピラフ			●平皿にのせ**【仕上り調節】やや強**で加熱する。
焼きもの		ハンバーグ	する	1〜4個 (約100〜400g)	●平皿にのせる。 ●**【仕上り調節】強**で加熱する。
蒸しもの		しゅうまい	する	10〜20個 (約100〜300g)	●表面が乾燥しないように、軽く水にくぐらせて天ぷら敷紙などを敷いた平皿にのせる。
煮もの		カレー・シチュー	する	1〜2人分 (約200〜400g)	●深めの耐熱容器に入れ、**【仕上り調節】強**で加熱する。 ●加熱後混ぜる。
その他		ミックスベジタブル さやいんげん コーン	する	約100〜300g	●耐熱容器に入れる。 ●加熱後混ぜる。

※冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

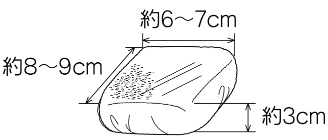
●冷凍保存の状態や形状により、仕上りが異なります。もう少し熱くしたいときは**【延長】**を使って様子を見ながら追加加熱してください。☞ 16ページ

●飲茶（蒸ししゅうまい･蒸しぎょうざ･肉まんなど）は**オートメニュー【17 中華まん】**または**【レンジ蒸し】**で加熱すると、ふっくらおいしく仕上ります。
☞ 47〜50・103ページ

冷凍保存のしかた

ごはん類

茶わん1杯分（約150g）ずつ小分けにして包む。
約3cmの厚みで、できるだけ平らな形に整える。



カレー・シチュー

フリージングパックに入れて冷凍するときは、なるべく薄く平らな形（厚さ3cm以下）にする。
耐熱性プラスチック容器のときは、分量を容器の７分目ぐらいまでにする。

野菜類

かたゆでにして、水気をよく切ってから、１回分ずつラップに包む。

スープ・ソース類

そばつゆなどは製氷器で凍らすと少量ずつ使えて便利。
スープストックやだしなどは凍ると膨張するので、容器の7分目まで入れる。

自動
解凍（肉・魚／さしみ） 電子レンジ加熱

解凍できる分量：約100～1,000ｇ

●冷凍庫から出したてのカチカチに凍ったものを解凍します。
食品が溶けかけている場合は【**仕上り調節**】**弱**を使います。

食品を包装している発泡スチロール製のトレーごと解凍します。
ラップは必ずはずします。



●発泡スチロール製のトレーがないときは、平皿にラップまたはペーパータオルを敷き、その上に食品をのせ、【**仕上り調節**】**弱**で解凍します。

●平皿は食品の分量に合った大きさのものをお使いください。

※**発泡スチロール製のトレーは、解凍以外に使用しないでください。**
溶けたり、燃えたりするおそれがあります。

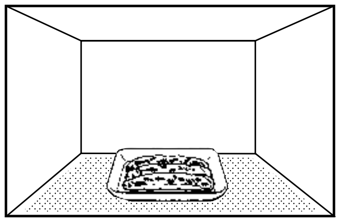
ラップやふた、バランなどの飾りや敷きもの、また表面についている霜は取り除きます。

●取り除かないと、仕上りが悪くなります。

100g未満のときは【**レンジ100W**】で様子を見ながら解凍してください。☞ 55ページ

●冷凍野菜は【**レンジ1,000W**】で様子を見ながら加熱してください。☞ 55ページ

1 食品を庫内に入れる



●上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。
●ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 解凍 キーを押してお好みの解凍方法に合わせる

肉・魚
（1度押し）



さしみ
（2度押し）



●設定温度

	弱	標準	強
解　　凍	6℃	8℃	10℃
さしみ解凍	0℃	2℃	4℃

●仕上り調節のしかた ☞ 15ページ

3 あたため・スタート あたため・スタートキーを押す

●庫内灯がつき、加熱開始。
●表示部「レンジ」の表示が点滅。
途中から現在の食品温度を表示。
※設定温度は、食品表面の仕上り温度の目安です。
※現在の食品温度は、加熱中の食品の表面温度の目安です。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※食品の形状や状態、種類などにより、仕上りが異なります。もう少し解凍したいときは【**延長**】を使って様子を見ながら解凍してください。☞ 16ページ

1 解凍（肉・魚）

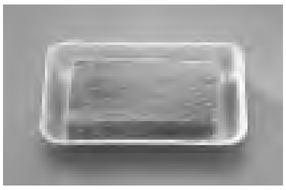
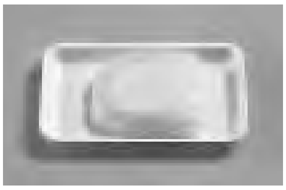
薄切り肉・ひき肉・えび・一尾魚など、解凍後、調理をするときに使います。
（手で軽く曲げられ、ほぐせる解凍状態）





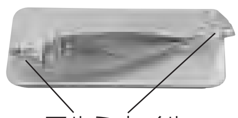
2 さしみ解凍

まぐろ・いかなど、解凍後、そのまま生で食べるときに使います。
（サクサクと包丁で切れる解凍状態）

上手に解凍するために

- 身の細い部分など早く解凍できるところにはアルミホイルを巻きましょう。
  アルミホイルが庫内底面や壁面、ファインダに触れないように巻いてください。
  火花が出て、庫内底面セラミックやファインダが割れるおそれがあります。
- ブロック肉は脂身が上になるように庫内に入れてください。



冷凍保存のしかた

- ブロック肉以外は1回分（200～300g）ずつに分け、薄く平たく整えてラップにぴったりと包む。（厚さ3cm以下）



＜肉類＞

- 薄切り肉やひき肉は平らな形にまとめる。
- ブロック肉は調理方法により、適当な大きさに切り分けるか、そのまま冷凍する。

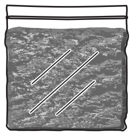
＜魚類＞

- 一尾魚は、ウロコや内臓を取り、1尾ずつか、または切り身にする。
- えびなどは、重ならないように平らに並べる。

自動
解凍（冷凍バッグ肉類／冷凍バッグ魚類） 電子レンジ加熱

市販の冷凍保存用バッグに直接入れた食品を解凍します。

解凍できる分量：約100～500ｇ



- 解凍バッグは、市販サイズの中（縦約20cm×横約18cm）または小（縦約13cm×横約18cm）のものを使用してください。
- 食品の分量によって冷凍バッグを使いわけてください。（中と小を使いわける目安は約300gです。）
- マチのない冷凍バッグを使用してください。
- **冷凍保存用のバッグ**を使用してください。
- **3 冷凍バッグ肉類 で薄切り肉を解凍するときは【仕上り調節】弱で解凍します。**
- 冷凍庫から出したてのカチカチに凍ったものを解凍します。
- 食品を庫内に入れるときは、庫内の中央に食品の中心を合わせるように置きます。

※冷凍バッグは、解凍以外に使用しないでください。溶けたり、燃えたりするおそれがあります。

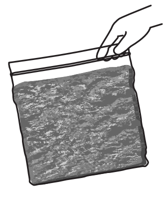
※食品はラップに包まずに冷凍バッグに直接入れてください。仕上りが悪くなります。

※とり肉などのかたまり肉は**【仕上り調節】強**で解凍します。

※さしみは冷凍保存用バッグから出して、**2 さしみ解凍**で解凍します。

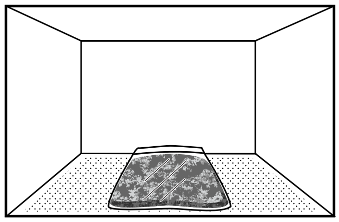
冷凍バッグを冷凍庫から取り出す際は、なるべくバッグの端を持ち、食品面（表面）にさわらないようにしてください。

- 仕上りが悪くなります。



100g未満のときは**【レンジ100W】**で様子を見ながら解凍してください。☞ 55ページ

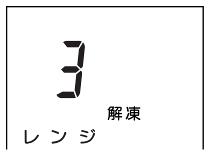
1 食品を庫内に入れる



- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。
  冷凍バッグのチャックを奥にしてまっすぐに置いてください。
- ドアを閉めた後、1分以内にキーを押してください。

2 解凍 キーを押してお好みの解凍方法に合わせる

冷凍バッグ肉類（3度押し）



冷凍バッグ魚類（4度押し）



- 仕上り調節のしかた ☞ 15ページ

3 あたため・スタート キーを押す

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」の表示が点滅。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

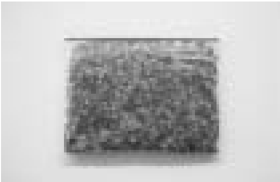
食品を取り出す

※食品の形状や状態、種類などにより、仕上りが異なります。もう少し解凍したいときは**【延長】**を使って様子を見ながら解凍してください。☞ 16ページ

3 冷凍バッグ肉類

冷凍バッグに入れて冷凍保存した肉類（ひき肉・薄切り肉など）を解凍し、
手で軽く曲げられ、ほぐせる状態にします。

ひき肉



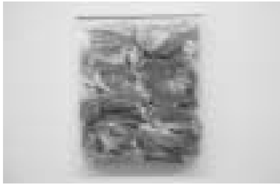
冷凍バッグの幅いっぱいに入れ、平らにする

薄切り肉



何個か固まりを作って入れる

とり肉



重ならないように平らに入れる

4 冷凍バッグ魚類

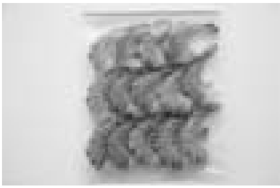
冷凍バッグに入れて冷凍保存した魚類（魚の切り身・えびなど）を解凍し、
手で軽く曲げられ、ほぐせる状態にします。

鮭



重ならないように平らに入れる

えび



重ならないように平らに入れる

冷凍バッグ解凍を上手にするために

● 冷凍する際はできるだけ冷凍バッグ内の空気を抜いて密封する。
● 冷凍庫から出したらすぐに解凍する。

冷凍バッグ保存のしかた

● 1回分（100～500ｇ）ずつに分け、できるだけ空気を抜いた状態で
冷凍バッグにぴったりと平らにつめる。（厚さ3cm以下）
つめた後は平らに並べて冷凍する。

＜肉類＞

● 平らな形にまとめる。

＜魚類＞

● 一尾魚は、ウロコや内臓を取り、切り身にする。
● えびなどは、重ならないように平らに入れる。

ご注意

● ラップに包んでから冷凍バッグに入れた食品を解凍しないでください。
仕上りが悪くなります。

電子レンジ＋グリル加熱

1 揚げたてあたため（天ぷらやフライなどをあたためる）

常温・冷蔵の調理済みの天ぷらやフライ、また、カレーパンやピロシキなども揚げたてのようにカラッとあたためることができます。

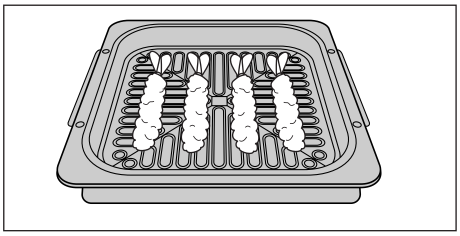
加熱できる分量：100～500ｇ

袋やパック、ラップやビニールをはずします。

●発煙・発火のおそれがあります。必ずはずしてください。

食品が重ならないようにヘルシー熱皿の上にのせ、上段に入れます。

●ヘルシー熱皿に直接のせてください。皿などは使用しません。



仕上り調節の目安

食品		常温	冷蔵	コツ
天ぷら えび・いかなど（1個 約30g） かきあげ（1個 約80g） 盛り合わせ	 4～8尾 2～4個 250～300g	標準	やや強	加熱後、キッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷いた皿に盛りつけます。
フライ類 コロッケ・フライなど トンカツなど	 4～6個 2枚	やや強	強	大きさ・厚みなどをそろえれば、種類が異なってもあたためられます。
からあげ	150～300g	やや強	強	
カレーパン（1個 約100g）	2～4個	標準	やや強	

● 上表は目安です。大きさや厚みによって**【仕上り調節】**で調整してください。
● 少量のときは、**【仕上り調節】やや弱**または**弱**で加熱してください。
● 100g以下のあたためはしないでください。
● 冷凍の調理済みフライ類は、食品メーカー指導の方法に従ってあたためてください。
● 続けてあたためるときは、ヘルシー熱皿に出た油をふきとってご使用ください。
● もう少し熱くしたいときは、**【延長】**を使って様子を見ながら加熱してください。☞ 16ページ

ご注意

● **アルミホイルは使用しないでください。**
電子レンジ加熱のときに火花が出るおそれがあります。
● 加熱後、ヘルシー熱皿が熱くなっているため、付属のミトンを使って取り出してください。
また、テーブルに置くときは、鍋敷きなどの上に置いてください。
● 加熱後、ヘルシー熱皿を急激に冷やさないでください。
性能劣化のおそれがあります。

※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 65ページ
やけどのおそれがありますので、レンジ本体・ドア・庫内などや付属品を素手でさわらないでください。

つづく

2 牛乳（牛乳・コーヒー・ココアなどをあたためる）

加熱できる分量：1～4杯（1杯約200mL）

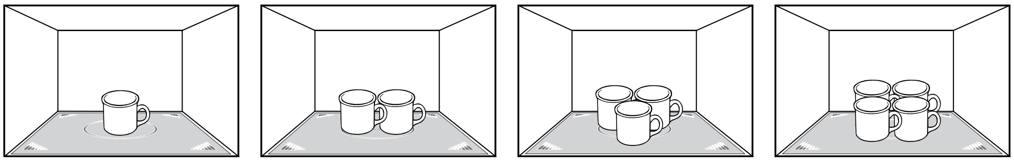
背の低い広口のマグカップを使用します。（約7～8分目に200mLが入る大きさ）

- 牛乳びんや牛乳パックで加熱しないでください。
- 容器の大きさ・形状・材質などにより、仕上りが悪くなることがあります。
  また、沸とうしたり、庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

8分目まで入れます。
加熱前と加熱後にかき混ぜます。

- 容器に対して少ないときや多いとき、また、加熱前にかき混ぜないと、沸とうしたり、
  庫内から取り出した後に突沸して、やけどのおそれがあります。

食品の置きかた：中央に寄せて置きます



● こんなときには【**仕上り調節**】を
コーヒー・ココアのあたため———— **やや強**または**強**

指定分量以外のときは【**レンジ1,000W**】で様子を見ながら加熱してください。☞ 55ページ

● 設定温度

弱	やや弱	標準	やや強	強
50℃	55℃	60℃	65℃	70℃

● 加熱してもすぐに止まる場合　☞ 64ページ

※もう少し熱くしたいときは【**延長**】を使って様子を見ながら追加加熱してください。☞ 16ページ

※**表示部に「高温」が表示されているときは**　☞ 65ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

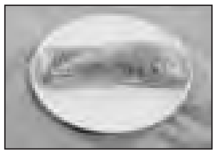
電子レンジ加熱

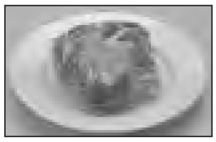
3 葉・果菜（ほうれん草・ブロッコリーなどをゆでる）

加熱できる分量：100〜500g

しっかりとラップに包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせます。

●洗った後の水滴をつけたままラップをします。


（ほうれん草）


（ブロッコリー）

＜葉菜類＞

●葉と茎を交互に重ねます。太い茎には十文字に包丁を入れます。
●できるだけ幅広く包みます。平皿からはみ出さないようにします。
●量が多いとき（250g以上）は、半分に分けてラップに包みます。

＜果･花菜類＞ **【仕上り調節】強**を使います。

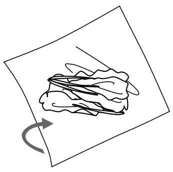
●大きさをそろえて切ります。
●アクのある野菜（なす、ブロッコリー、カリフラワーなど）は、加熱前に食塩水につけてアク抜きをします。

アクのある葉菜類（ほうれん草、春菊、小松菜など）や色の濃い果・花菜類（さやいんげん、グリーンアスパラガス、なす、ブロッコリーなど）は、加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをします。

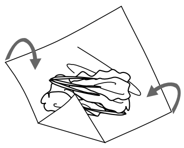
※季節により仕上りが多少異なる場合があります。

ラップのしかた

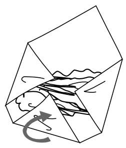
① 手前を折る



② 左右を折る



③ 折った面が内側になるように巻いていく



ご注意 **次の項目に従って正しくお使いください。**
誤った使いかたをすると、発煙・発火のおそれがあります。

●庫内の中央に置く。●平皿にのせて加熱する。●平皿ごとラップをしない。
●ラップを多重に巻かない。●ラップの重なり合う部分を上にしない。
●100g未満のときは **【レンジ700W】** で様子を見ながら加熱してください。☞55ページ

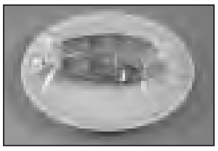
4 根菜（じゃがいも・にんじんなどをゆでる）

加熱できる分量：100～800g（じゃがいも 1個　約150g／さつまいも 1本　約200g）

平皿にのせ、平皿ごとラップをします。

＜丸のままゆでる＞

●洗って、皮つきのまま平皿にのせます。
●2個以上のときは、上手に仕上げるため、大きさをそろえて並べます。
●じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らします。
●こんなときには**【仕上り調節】**を
　丸くてかさ高い、大きなじゃがいも―― **強**
　さつまいも―――――――――――――― **弱**



（じゃがいも）

＜切ってゆでる＞

●皮をむき、大きさをそろえて切ります。

※小さく切った根菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。

※季節により仕上りが多少異なる場合があります。



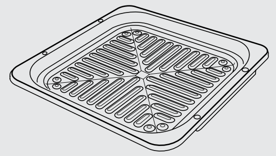
（じゃがいも）

ご注意　**次の項目に従って正しくお使いください。**
誤った使いかたをすると、発煙・発火のおそれがあります。

●庫内の中央に置く。●平皿にのせて加熱する。
●平皿ごとラップをする。
●100g未満のときは**【レンジ700W】**で様子を見ながら加熱してください。☞55ページ

両面グリル／グリル

使用する付属品



ヘルシー熱皿

ヘルシー熱皿を使って、トーストや焼きものなどをします。

● 上からのグリル加熱と下からのレンジ加熱で、
こんがりすばやく調理します。

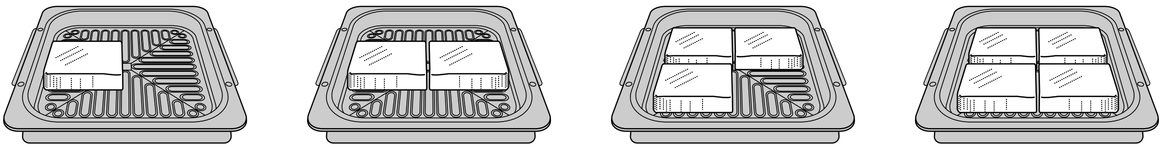
メニュー	参照ページ
トースト	88

電子レンジ+グリル加熱

トースト

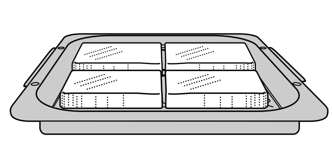
加熱できる分量：1～4枚（4～8枚切り）

パンの置きかた



※冷凍食パンは【**仕上り調節**】**強**で焼きます。
※メーカーやパンの種類によって焦げ具合が異なります。【**仕上り調節**】でお好みに調節してください。

1 ヘルシー熱皿にトーストをのせ、庫内に入れる



● 庫内側面の角皿受け［**最上段**］にセットします。
● ドアを閉めた後、1分以内に次の操作をしてください。

2 トースト キーをトーストの枚数分押す

● 仕上り調節のしかた ☞ 15ページ

例）4枚（4回押す）



● トーストの枚数を表示。
● あたため・スタートキーのランプが点滅。

3 あたため・スタート あたため・スタートキーを押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「グリル」が点滅。
途中から残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

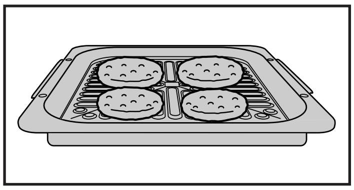
※**加熱中や加熱後しばらくはレンジ本体・ドア・庫内やヘルシー熱皿などが熱くなっています。**
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。
付属のミトンを使って、両手で出し入れしてください。
また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。
※連続で焼くときは、ヘルシー熱皿を一度冷ましてください。
※**表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 65ページ
※もう少し焼きたいときは【**延長**】を使って様子を見ながら追加加熱してください。☞ 16ページ

つづく

5 ピザ　6 ハンバーグ　7 鶏の照り焼き　8 焼き魚　9 ヘルシーフライ

メニュー		参照ページ	メニュー		参照ページ
5	ピザ	89~90	8	焼き魚	93
6	ハンバーグ	91	9	ヘルシーフライ	107~108
7	鶏の照り焼き	92			

1 ヘルシー熱皿に食品をのせ、庫内に入れる



- 庫内側面の角皿受け［**最上段**］にセットします。
  (【**ヘルシーフライ**】は中段にセットします。)
- ドアを閉めた後、1分以内に次の操作をしてください。

2 コースセレクトダイヤルを回して「オートメニュー」に合わせる

コースセレクト

オートメニュー
レンジ　お好み温度
オーブン1段　レンジ蒸し
オーブン2段　レンジ焼き
グリル

- メニューダイヤルのランプが点滅。

3 メニューダイヤルを回してメニュー番号を合わせる

出力・温度
メニュー

例) 6 ハンバーグ

6
オートメニュー
グリル　両面
ヘルシー熱皿
最上段

- 仕上り調節のしかた ☞ 15ページ
- メニュー番号を表示。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

4 あたため・スタートキーを押す

あたため
スタート

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「グリル」が点滅。
  途中から残り時間を表示。

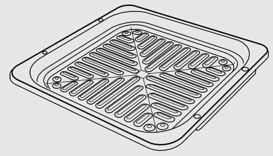
▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

手動　グリル／両面グリル

<グリル>	上ヒーターからの熱で食品の片面（上面）に焦げめをつけます。
<両面グリル>	電波と上ヒーターを使い、両面に焦げめをつけます。（裏返す手間がありません。）

使用する付属品



ヘルシー熱皿

合わせることができる時間…30分まで

10秒単位	30秒単位	1分単位
0～10分	10分～15分	15分～30分

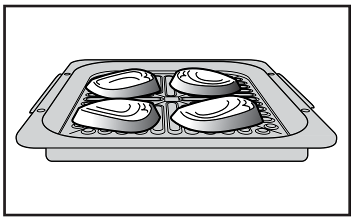
※おもちなどを焼くことができます。
96ページの手動メニュー一覧表を参照ください。

グリル加熱

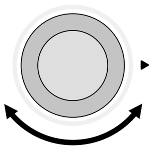
グリル

1 **ヘルシー熱皿に食品をのせ、庫内に入れる**

●庫内側面の角皿受け［**最上段**］にセットします。



2

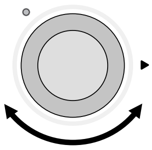


コースセレクトダイヤルを回して「グリル」に合わせる

オートメニュー
レンジ　お好み温度
オーブン1段　レンジ蒸し
オーブン2段　レンジ焼き
グリル

● 時間ダイヤルのランプが点滅。

3



時間ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる

例）9分

9分00秒

グリル
ヘルシー熱皿
最上段

● あたため・スタートキーのランプが点滅。

4



あたため・スタートキーを押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「グリル」が点滅。
残り時間を表示。

▼

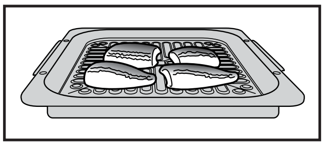
片面加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

●裏面を焼くときは、食品を裏返し、2～4の手順で加熱し、取り出します。

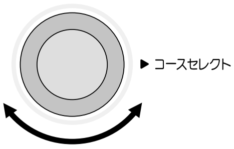
両面グリル

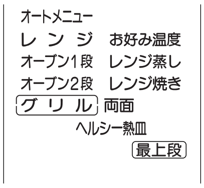
1 ヘルシー熱皿に食品をのせ、庫内に入れる



●庫内側面の角皿受け［**最上段**］にセットします。

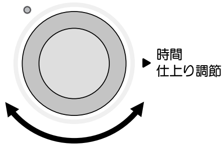
2 コースセレクトダイヤルを回して「グリル 両面」に合わせる





● 時間ダイヤルのランプが点滅。

3 時間ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる



例）13分



● あたため・スタートキーのランプが点滅。

4 あたため・スタートキーを押す



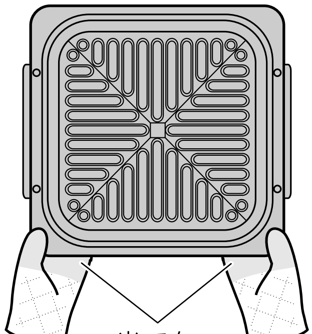
● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「グリル」が点滅。
残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ 加熱後に追加加熱をするときは【**延長**】を使って様子を見ながら加熱してください。☞ 16ページ

食品やヘルシー熱皿を取り出すときは



※ 付属のミトンを使って、両手で出し入れしてください。
加熱中や加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内などやヘルシー熱皿が熱くなっています。
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。
●ミトンの当て布がヘルシー熱皿の底面に当たるようにして持ってください。

※ テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。
プラスチックやテーブルクロスなどは、溶けたり、変色・変形するおそれがあります。

※ 表示部に「高温」が表示されているときは ☞ 65ページ

ご注意

● 容器やラップ、アルミホイル、クッキングシートなどは使用しないでください。
容器やクッキングシートを使用すると、焦げめがつきません。
アルミホイルは火花が出るおそれがあります。
ラップは溶けるおそれがあります。

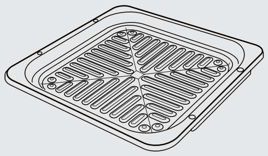
● 加熱中、煙やにおいが出ることがありますが、食品の脂が焼けているためで、故障ではありません。
● 加熱後、庫内のにおいが気になるときは、脱臭をしてください。☞ 13ページ

コツ

● 続けて焼くときは、きれいにおいしく仕上げるため、ヘルシー熱皿を洗ってご使用ください。

レンジ焼き 電子レンジ加熱

使用する付属品



ヘルシー熱皿

ヘルシー熱皿を使って、焼きものをします。

●ヘルシー熱皿の裏面フェライトゴムが電波を吸収して発熱し、
食品に焦げめをつけます。

メニュー		参照ページ
10	**ポークソテー**	94

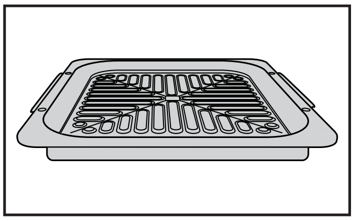
10 ポークソテー

●ヘルシー熱皿を予熱してから食品を入れて加熱します。
予熱温度（230℃）に達する時間の目安は、約4分です。

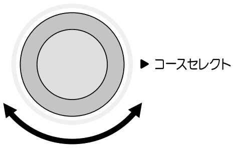
ヘルシー熱皿の予熱をする → ヘルシー熱皿に食品をのせて焼く → 裏返し → 焼く → できあがり

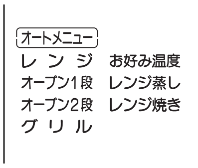
1 ヘルシー熱皿だけを庫内に入れる

●庫内側面の角皿受け［**下段**］にセットします。
●食品は入れないでください。



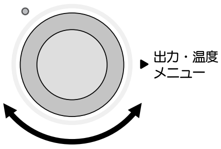
2 コースセレクトダイヤルを回して「オートメニュー」に合わせる





● メニューダイヤルのランプが点滅。

3 メニューダイヤルを回してメニュー番号を合わせる



●仕上り調節のしかた ☞ 15ページ

例）10 ポークソテー



● メニュー番号を表示。
● あたため・スタートキーのランプが点滅。

4 あたため・スタートキーを押す

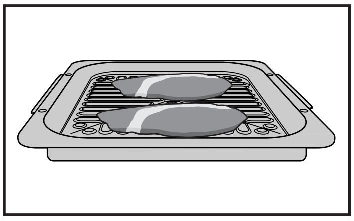


● 庫内灯がつき、予熱開始。
● 表示部「予熱」が点滅。
● 途中から現在のヘルシー熱皿の温度（目安）を表示。

予熱終了（ブザーが鳴って「予熱」が消え、設定温度が点滅します。）

● ドアを開けないときは、5分間予熱温度を保ち続け、5分経過すると、加熱はとりけされます。
（この間1分ごとにブザーが鳴ります。）

5 ヘルシー熱皿に食品をのせ、庫内に入れる



●メニューにより、ヘルシー熱皿に油をぬります。
このとき、煙が出ることがありますが異常ではありません。
●庫内側面の角皿受け［**下段**］にセットします。

● あたため・スタートキーのランプが点滅。

6 （あたため スタート）あたため・スタートキーを押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「レンジ焼き」が点滅。

第一ステージ終了（ブザーが鳴って、加熱が一時停止します。）

●食品を裏返した後、庫内に入れます。

● 表示部「裏返し」が点滅。

7 （あたため スタート）あたため・スタートキーを押す

● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「レンジ焼き」が点滅。

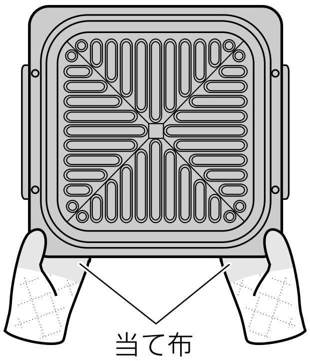
▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※加熱後、追加加熱をするときは【**延長**】を使って様子を見ながら加熱してください。☞ 16ページ

食品やヘルシー熱皿を取り出すときは

※付属のミトンを使って、両手で出し入れしてください。
加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内などやヘルシー熱皿が熱くなっています。
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。
●ヘルシー熱皿を角皿受け（下段）にセットしている場合は、庫内から引き出してドアに置いてから持ち上げます。
●ミトンの当て布がヘルシー熱皿の底面に当たるようにして持ってください。
※テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。
プラスチックやテーブルクロスなどは、溶けたり、変色・変形するおそれがあります。
※表示部に「高温」が表示されているときは ☞ 65ページ



ご注意

●容器やラップ、アルミホイル、クッキングシートなどは使用しないでください。
容器やクッキングシートを使用すると、焦げめがつきません。
アルミホイルは火花が出るおそれがあります。
ラップは溶けるおそれがあります。

コツ

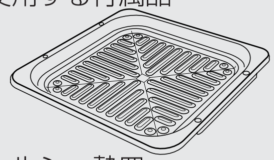
●続けて焼くときは、きれいにおいしく仕上げるため、ヘルシー熱皿を洗ってご使用ください。

手動　レンジ焼き

ヘルシー熱皿の予熱温度や焼き上げ時間を設定して、焼きもの・炒めものなどをします。
途中で裏返したり、かき混ぜたりするときは、焼き上げ時間を2行程設定すると便利です。

＜予熱なし＞	**ヘルシー熱皿の予熱をしないで調理します。** 加熱後、もう少し焼きたいときなどに便利です。
＜予熱あり＞	**ヘルシー熱皿を予熱してから、食品をのせて調理します。** 合わせた温度まで自動的に予熱をします。予熱温度に達する時間の目安は、200℃で約3分です。予熱時間を合わせる必要はありません。

使用する付属品



ヘルシー熱皿

合わせることができる温度……180℃・200℃・230℃

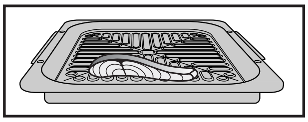
合わせることができる時間……30分まで

10秒単位	30秒単位	1分単位
0～10分	10分～15分	15分～30分

※ビーフステーキなどを焼くことができます。☞ 95ページ

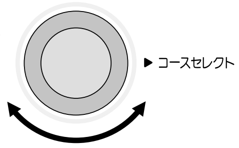
予熱なし

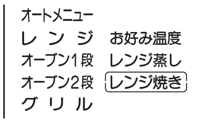
1 ヘルシー熱皿に食品をのせ、庫内に入れる



- **メニューにより、ヘルシー熱皿に油をぬります。**
- 庫内側面の角皿受け［**下段**］にセットします。

2 コースセレクトダイヤルを回して「レンジ焼き」に合わせる

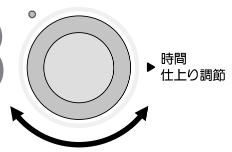




- 時間ダイヤルのランプが点滅。

※「予熱」が表示されたときは、右に回して「予熱」表示を消してください。

3 時間ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる



例）1分

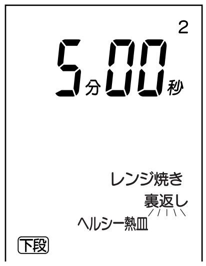


- あたため・スタートキーのランプが点滅。

途中で裏返したり、かき混ぜたりするときは

- コースセレクトダイヤルを回して「裏返し」を点滅させ、時間ダイヤルを回して2行程めの時間を合わせる。

例）5分



- 表示部「レンジ焼き」を表示、「裏返し」が点滅。

4 あたため・スタートキーを押す



- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ焼き」が点滅。残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

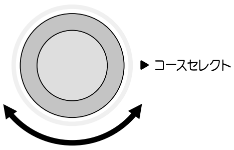
2行程設定して加熱したときは、最初の行程が終わると、ブザーが鳴って加熱が一時停止します。
- 食品を裏返したり、かき混ぜたり、味つけをした後、庫内に入れ【**あたため・スタート**】キーを押してください。

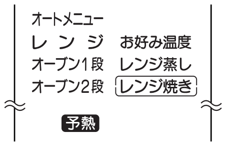
予熱あり（予熱中は食品を入れないでください。）

1 ヘルシー熱皿だけを庫内に入れる

●庫内側面の角皿受け［**下段**］にセットします。

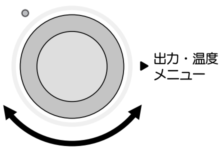
2 コースセレクトダイヤルを回して「レンジ焼き」「予熱」に合わせる





● 出力・温度ダイヤルのランプが点滅。

3 出力・温度ダイヤルを回して温度を合わせる

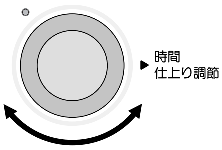


例）200℃



● 時間ダイヤルのランプが点滅。

4 時間ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる



例）2分



● あたため・スタートキーのランプが点滅。

途中で裏返したり、かき混ぜたりするときは

●コースセレクトダイヤルを回して「裏返し」を点滅させ、時間ダイヤルを回して2行程めの時間を合わせる。

例）5分



● 表示部「レンジ焼き」を表示、「裏返し」が点滅。

5 あたため・スタートキーを押す



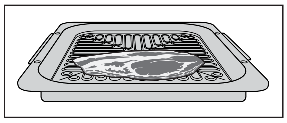
● 庫内灯がつき、予熱開始。
● 表示部「予熱」が点滅。
● 途中から現在のヘルシー熱皿の温度（目安）を表示。

予熱終了

（ブザーが鳴って「予熱」表示が消え、設定温度が点滅します。）

● ドアを開けないときは、5分間予熱温度を保ち続け、5分経過すると、加熱はとりけされます。（この間1分ごとにブザーが鳴ります。）

6 ヘルシー熱皿に食品をのせ、庫内に入れる



●**メニューにより、ヘルシー熱皿に油をぬります。**
このとき、煙が出ることがありますが異常ではありません。

●庫内側面の角皿受け［**下段**］にセットします。

● あたため・スタートキーのランプが点滅。

7 あたため・スタートキーを押す



● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「レンジ焼き」が点滅。
残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

2行程設定して加熱したときは、最初の行程が終わると、ブザーが鳴って加熱が一時停止します。
●食品を裏返したり、かき混ぜたり、味つけをした後、庫内に入れ**【あたため・スタート】**キーを押してください。

※ 加熱後に追加加熱をするときは**【延長】**を使って様子を見ながら加熱してください。☞ 16ページ
※ **食品やヘルシー熱皿を取り出すときは** ☞ 42ページ

自動
スチームオーブン
オーブン加熱

使用する付属品


オーブン皿

メニュー		参照ページ	付属品数量
13	フランスパン	83～84	2枚
14	シュークリーム	85～86	2枚

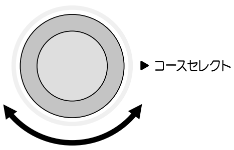
13 フランスパン、14 シュークリーム

1 オーブン皿を庫内に入れる

※【13 フランスパン】のときは、[上段]と[下段]にオーブン皿を入れてください。
【14 シュークリーム】のときは、[下段]のみに入れてください。

● 食品を入れないでください。

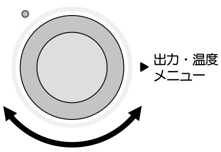
2 コースセレクトダイヤルを回して「オートメニュー」に合わせる



オートメニュー
レンジ　お好み温度
オーブン1段　レンジ蒸し
オーブン2段　レンジ焼き
グリル

● メニューダイヤルのランプが点滅。

3 メニューダイヤルを回してメニュー番号を合わせる



例）14 シュークリーム



● あたため・スタートキーのランプが点滅。

4 あたため・スタートキーを押す

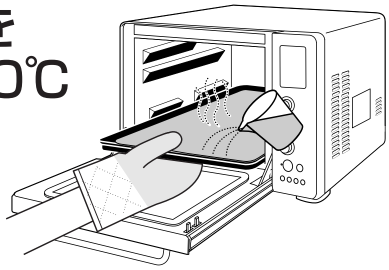


● 庫内灯がつき、予熱開始。
● 表示部の「予熱」が点滅。

予熱終了（ブザーが鳴って「予熱」表示が消えます。）

● ドアを開けないときは、30分間予熱温度を保ち続け、30分経過すると、加熱はとりけされます。
（この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

5 下段のオーブン皿を引き出し、熱湯(80℃以上)を注ぐ



※熱湯を注いだ後、オーブン皿を庫内にきちんと入れてください。

※庫内およびオーブン皿が熱くなっていますので、やけどに注意してください。
※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。
※熱湯の量はメニュー編をごらんください。

● あたため・スタートキーのランプが点滅。

6 もう1枚のオーブン皿に食品をのせ、上段に入れる

※**【13 フランスパン】**は、上段で予熱したオーブン皿に食品をのせてください。

※庫内およびオーブン皿が熱くなっていますので、やけどに注意してください。

7 あたため・スタートキーを押す



● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「オーブン1段」が点滅。残り時間を表示。

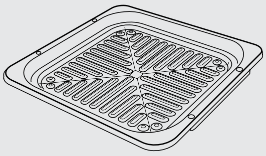
▼

加熱終了(終了音が鳴ります)
食品を取り出す

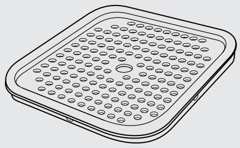
※加熱後に追加加熱をするときは**【延長】**を使って様子を見ながら加熱してください。 ☞ 16ページ
※加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内やオーブン皿などが熱くなっています。
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。
付属のミトンを使って、両手で出し入れしてください。
また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。
※表示部に「高温」が表示されているときは ☞ 65ページ

レンジ蒸し 電子レンジ加熱

使用する付属品



ヘルシー熱皿



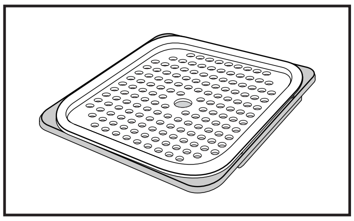
蒸しもの用スノコ

ヘルシー熱皿、蒸しもの用スノコを使って、蒸気でふっくらおいしく仕上げます。

メニュー		参照ページ
17	**中華まん**	103
18	**茶わん蒸し**	104

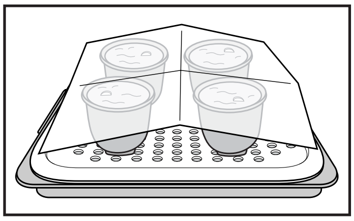
17 中華まん、18 茶わん蒸し

1 ヘルシー熱皿に水500mLを入れ、蒸しもの用スノコを置く



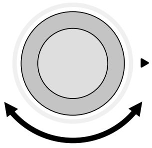
● お湯を入れると、仕上りが悪くなることがあります。

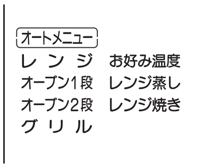
2 食品をのせてクッキングシートをかぶせ、庫内に入れる



● 庫内側面の角皿受け［**下段**］にセットします。

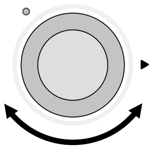
3 コースセレクトダイヤルを回して「オートメニュー」に合わせる





● メニューダイヤルのランプが点滅。

4 メニューダイヤルを回してメニュー番号を合わせる



● 仕上り調節のしかた ☞ 15ページ

例）18 茶わん蒸し



● メニュー番号を表示。
● あたため・スタートキーのランプが点滅。

つづく

5 あたため・スタートキーを押す

あたため スタート

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ蒸し」が点滅。途中から残り時間を表示。

▼

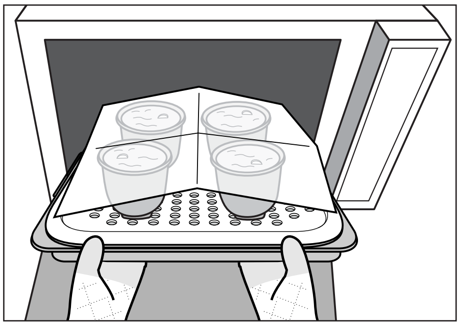
加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※加熱後、追加加熱をするときは【延長】を使って様子を見ながら加熱してください。☞ 16ページ
※レンジ蒸し加熱後に追加加熱をするときは、食品と蒸しもの用スノコを取り出し、ヘルシー熱皿に10分追加につきお湯100mLを加えてください。

食品や付属品を取り出すときは

※付属のミトンを使って、両手で出し入れしてください。
加熱中や予熱後・加熱後しばらくは、レンジ本体・ドア・庫内などや付属品が熱くなっています。
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。

ヘルシー熱皿ごと庫内から引き出し、ドアの上に置く
※すべり落さないようにご注意ください。
※クッキングシートを開けるときは、顔を近づけないでください。



※ヘルシー熱皿を持つときは、お湯がこぼれたり、ミトンがお湯につからないようにご注意ください。
やけどのおそれがあります。
※運ぶときは、できるだけ水平を保って運んでください。また、落とさないようにしっかりと持ってください。
※お子様だけで運ばせないでください。
※テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。
プラスチックやテーブルクロスなどは、溶けたり、変色・変形するおそれがあります。
※表示部に「高温」が表示されているときは ☞ 65ページ

ご注意

食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。
- 分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなることがあります。

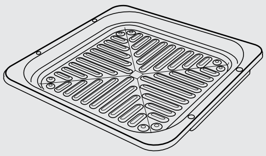
オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。
- さまさずに使用すると、仕上りが悪くなることがあります。

続けてレンジ蒸しをするときは、必ず水500mLをヘルシー熱皿に入れ直してください。
- 付属品が変形したり、仕上りが悪くなることがあります。

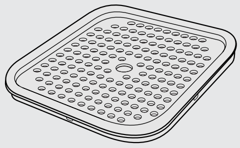
- 庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 66ページ

手動　レンジ蒸し

使用する付属品



ヘルシー熱皿



蒸しもの用スノコ

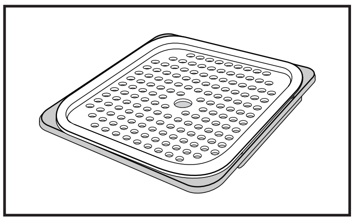
手動で加熱時間を合わせて、
レンジで蒸しものを作ります。

合わせることができる時間…… 40分まで

30秒単位	1分単位
0 ～ 10分	10分 ～ 40分

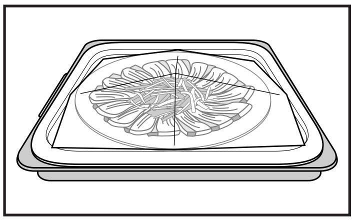
レンジ蒸し

1 ヘルシー熱皿に水500mLを入れ、蒸しもの用スノコを置く

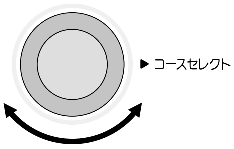


- お湯を入れると、仕上りが悪くなることがあります。

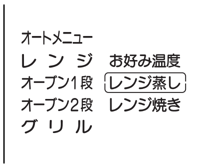
2 食品をのせてクッキングシートをかぶせ、庫内に入れる



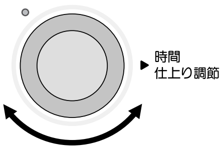
- 庫内側面の角皿受け［**下段**］にセットします。
- 紙包みなど、クッキングシートをすでに使用しているメニューは、クッキングシートをかぶせずに調理する場合があります。

3 

コースセレクトダイヤルを回して「レンジ蒸し」に合わせる



- 時間ダイヤルのランプが点滅。

4 

時間ダイヤルを回して加熱時間を合わせる

例）22分



- あたため・スタートキーのランプが点滅。

5 あたため・スタートキーを押す

(あたため・スタート)

- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ蒸し」が点滅。
  残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）

食品を取り出す

※ 加熱後、追加加熱をするときは【**延長**】を使って様子を見ながら加熱してください。☞ 16ページ

※ **食品や付属品を取り出すときは** ☞ 48ページ

※**レンジ蒸し加熱後に追加加熱をするときは、食品と蒸しもの用スノコを取り出し、ヘルシー熱皿に10分追加につきお湯100mLを加えてください。**

ご注意

すのこの穴を全部ふさがないでください。

●穴を全部ふさいでしまうと、仕上りが悪くなることがあります。

続けてレンジ蒸しをするときは、必ず水500mLをヘルシー熱皿に入れ直してください。

●付属品が変形したり、仕上りが悪くなることがあります。

●庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 66ページ

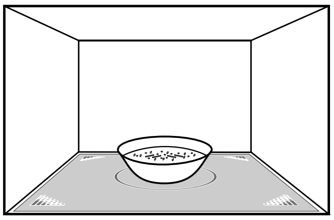
お好み温度 電子レンジ加熱

赤外線センサーが温度を検知して加熱します。

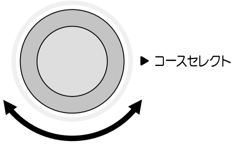
合わせることができる温度 …… **−10～40℃** (2℃単位)、**40～90℃** (5℃単位)

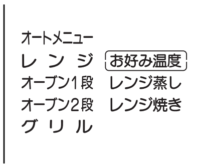
- 1～2人分を基準にしています。
- 温度は53～54ページのお好み温度一覧を参照してください。

1 食品を庫内に入れる



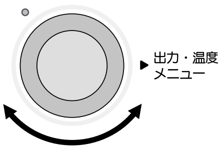
2 コースセレクトダイヤルを回して「お好み温度」に合わせる





- 出力・温度ダイヤルのランプが点滅。

3 出力・温度ダイヤルを回して温度を合わせる



例) 80℃



- あたため・スタートキーのランプが点滅。

4 あたため・スタートキーを押す



- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「お好み温度」が点滅。
- 途中から現在の食品温度を表示。

※ 設定温度は、食品表面の仕上り温度の目安です。
※ 現在の食品温度は、加熱中の食品の表面温度の目安です。

▼

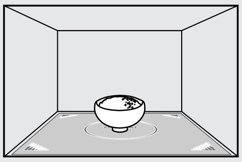
加熱終了(終了音が鳴ります)
食品を取り出す

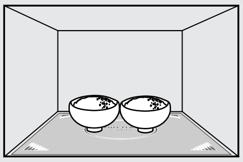
※ もう少し熱くしたいときは【**延長**】を使って様子を見ながら追加加熱してください。☞ 16ページ
※ **表示部に「高温」が表示されているときは** ☞ 65ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

※赤外線センサーで食品の表面温度を測定しながら加熱します。次のことにご注意ください。

ご注意

食品は庫内の中央に置いてください。





- 上手に仕上げるためです。
- **2個の食品を加熱するときは、中央に寄せて置いてください。**
  また、食品の量や初期温度が違うと仕上り温度にムラができますので、
  食品の量や初期温度をそろえてください。
- 小さなものを端に置くと、正しく検知できないことがありますので、
  仕上り温度が変わったり、加熱しすぎるおそれがあります。

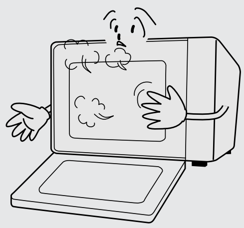
袋やパックから取り出し、ラップやふたはしないでください。

- ラップやふたをすると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、
  仕上り温度が変わるおそれがあります。
- ただし、市販のパスタソース（レトルト、缶タイプなど）をあたためるときは、ラップをします。
  ☞ 54ページ

食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。

- 分量に合った容器を使用しないと、仕上りが悪くなることがあります。

オーブン・グリル・レンジ焼き・レンジ蒸し加熱後は、
ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。



- さまさずに使用すると、赤外線センサーが食品の温度を正しく検知せず、
  仕上り温度が変わるおそれがあります。
- 庫内温度が非常に高いときに20℃以下に合わせて加熱すると、
  ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 66ページ

コツ

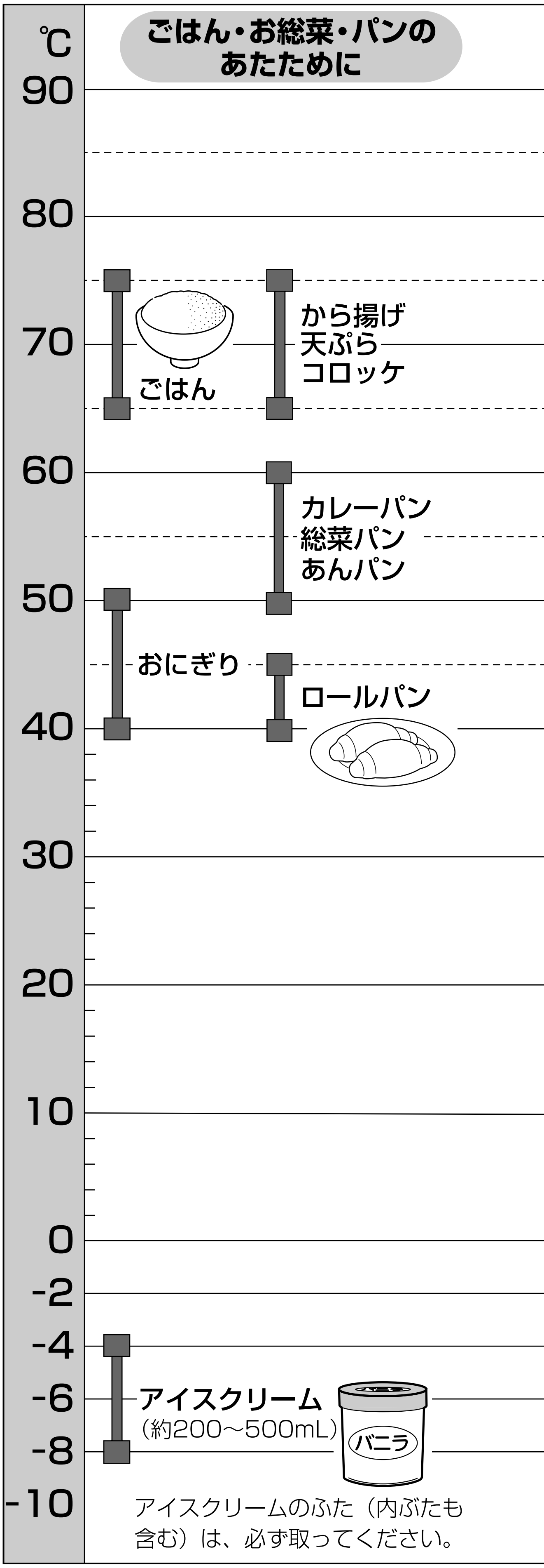
- **違う種類の食品は別々に加熱してください。**
  違う種類の食品を同時に加熱すると、仕上りに差が出ることがあります。
- **食品によっては適さないものがありますのでご注意ください。**
  チョコレートやクリームなどを使ったパンは、あたためるとパンのあたたかさで
  チョコレートやクリームなどが溶けてしまいますので、加熱しないでください。
- 市販の冷凍しゅうまいやホームフリージングした食品は、**【あたため】**で加熱してください。☞ 25ページ
- 牛乳は、**オートメニュー【2 牛乳】**で加熱すると、簡単で上手に仕上ります。☞ 34ページ

お好み温度一覧 電子レンジ加熱

●表示温度は目安です。
●1～2人分を基準に温度を設定しています。
●51～52ページを読んでからお使いください。



※庫内前面メニュー表示の右側に表示している温度は、お好み温度の目安です。



飲み物をあたためるときのご注意

●容器

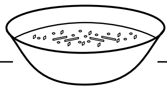
コーヒー・ココア	約8分目で200mLが入るマグカップ
酒のかん	約8分目で150mLが入る広口のとっくり
スープ	約8分目で200mLが入るスープ皿 （コップ類はさけてください。）

●容器の8分目まで入れる
- ●8分目以上入れて加熱しすぎると、容器からふきこぼれることがあります。
- ●量が少なすぎると、沸とうすることがあります。
- ●量が多いときは温度の設定をやや高めにし、量が少ないときは、やや低めにしてください。

※飲み物は、容器の大きさ・形状・材質などにより仕上り温度が変わります。

飲み物のあたために

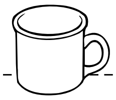
コンソメスープ



ポタージュスープ

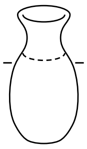
約8分目200mL

コーヒー
ココア



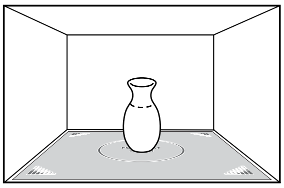
約8分目200mL

お酒



1本
約8分目150mL

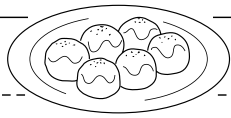
● お酒、コーヒー、ココア、水などの飲み物は、上記指定温度を超えて設定しないでください。
上記設定温度を超えて設定した場合は、沸とうのおそれがあります。



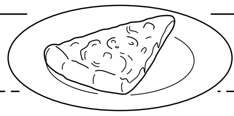
● 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。
☞ 52ページ

軽食・おやつのあたために

たこ焼き
切りもち

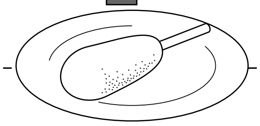


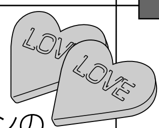
ピザ



今川焼き

アメリカンドッグ



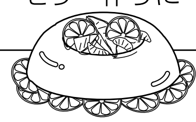


バレンタインのチョコ作りに

便利な使いかたお菓子作りに

バターやクリームチーズ、チョコレートを柔らかくしたり、溶かしたりするときは、細かく切って加熱します。

ゼリー作りに



コーティングチョコを溶かす（約50～200g）
ゼラチンを溶かす

バターを溶かす（約20～50g）

チョコレートを溶かす
耐熱容器に板チョコ1枚（42g・くだく）と、牛乳大さじ1を入れて加熱し、混ぜて溶かします。

バターを柔らかくする
クリームチーズを柔らかくする
（約50～200g）

冷凍ケーキをもどす
（スポンジケーキを冷凍したもの）

チーズフォンデュ　70～75℃

耐熱容器にすりおろしたチーズ（100g）と白ワイン（40mL）を入れて加熱し、混ぜて溶かします。
十分に溶けないときは、もう一度同じ温度に合わせて加熱してください。
（さめて固まりかけたときも同様に加熱します。）
食べやすく切ったフランスパンを添えます。

パスタソース　85～90℃

市販のパスタソース（レトルト、缶タイプなど）は、耐熱容器に移しかえ、ラップをして加熱してください。

ベビーフード　38～45℃

（約60～150g）
市販のベビーフードは、そのまま加熱せず、適当な量を耐熱容器に移しかえて加熱してください。
加熱後よくかき混ぜます。

⚠ 注意	赤ちゃんに与える前に、必ず温度をお確かめください。

レンジ　電子レンジ加熱

出力・温度ダイヤルを回すごとに1,000W→700W→600W→500W→200W→100Wの順に変わります。

合わせることができる時間

- 1,000W（**10分まで**）
  700W･600W･500W（**30分まで**）
  あたためや野菜のゆでものなどに使います。

10秒単位	30秒単位	1分単位
0〜10分	10分〜15分	15分〜30分

- 200W･100W（**120分まで**）
  解凍や煮込み料理などに使います。

30秒単位	1分単位	5分単位
0〜10分	10分〜60分	60分〜120分

1つのメニューで、出力と加熱時間を2行程設定して、連続で加熱することができます。

ごはんを作るときや、肉じゃがなどの煮込み料理を作るときに使います。

（材料や作りかたはメニュー編を参照ください。）

- 2行程めで設定できる出力は200Wと100Wのみです。

<操作手順>

1 食品を庫内に入れる

2 右記2〜4の操作で1行程めの出力と加熱時間を合わせる

3 右記2〜4の操作で2行程めの出力と加熱時間を合わせる
※ 2の操作後、表示部に「2」「レンジ」を表示。

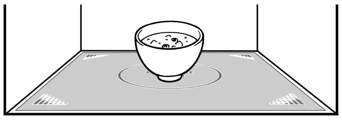
4 【あたため･スタート】キーを押す
- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」が点滅。
  1行程ごとの残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

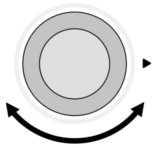
※**表示部に「高温」が表示されているときは**
☞ 65ページ
やけどのおそれがありますので、容器や庫内などを素手でさわらないでください。

1 食品を庫内に入れる



- 上手に仕上げるため、庫内の中央に置いてください。

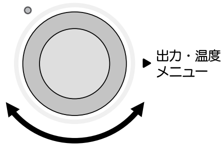
2 コースセレクトダイヤルを回して「レンジ」に合わせる



オートメニュー
レンジ　お好み温度
オーブン1段　レンジ蒸し
オーブン2段　レンジ焼き
グリル

- 出力・温度ダイヤルのランプが点滅。

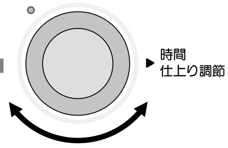
3 出力・温度ダイヤルを回して出力を合わせる



例）1000W　レンジ　設定　1000W

- 時間ダイヤルのランプが点滅。

4 時間ダイヤルを回して加熱時間を合わせる



例）1分10秒　1分 10秒　レンジ

- あたため・スタートキーのランプが点滅。

5 あたため・スタートキーを押す



- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「レンジ」が点滅。
  残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

※ 加熱後に追加加熱をするときは【**延長**】を使って様子を見ながら加熱してください。☞ 16ページ

●一覧表の加熱時間は目安です。食品の種類、加熱前の温度などにより仕上りが変わりますので、様子を見ながら加熱してください。また、いかなどは、はじけるおそれがあります。
●食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

常温・冷蔵保存した食品のあたため

レンジ出力1,000W

（1mL=1cc）

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはんもの			
ごはん	しない	1杯(150g)	約40秒
どんぶりもの		1人分	約1分30秒
チャーハン		1皿(300g)	約1分10秒
汁もの			
みそ汁	しない	150mL	約1分10秒
コンソメスープ		200mL	約1分10秒
ポタージュスープ		200mL	約1分10秒
焼きもの			
焼き魚	しない	1切(80g)	約30秒
ハンバーグ		1個(100g)	約50秒
揚げもの			
天ぷら	しない	100g	約30秒
コロッケ		2個(100g)	約30秒
とんかつ		1枚(100g)	約30秒

食品名	ラップ	分量	加熱時間
炒めもの			
焼きそば	しない	200g	約1分10秒
野菜炒め		150g	約1分10秒
蒸しもの			
しゅうまい	する	10個(180g)	約1分10秒
肉まん・あんまん		1個(80g)	約20〜30秒
煮もの			
野菜の煮もの	しない	200g	約1分10秒
煮魚		1切(100g)	約30秒
カレー・シチュー	する	300g	約2分10秒
飲みもの			
酒のかん	しない	1本(150mL)	約50秒
牛乳		1杯(200mL)	約1分10秒
お弁当			
お弁当（大）	する	約500g	約1分10秒
お弁当（中）		約400g	約50秒

冷凍保存した食品のあたため

レンジ出力1,000W

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはん	する	1杯（150g)	約1分50秒
ピラフ		250g	約3分
ハンバーグ		1個(150g)	約2分20秒
しゅうまい		15個(230g)	約2分40秒
肉まん		1個(100g)	約1分
あんまん		1個(80g)	約40秒

食品名	ラップ	分量	加熱時間
焼きそば	する	200g	約2分40秒
さやいんげん		100g	約1分30秒
ミックスベジタブル		100g	約1分30秒
カレー・シチュー		300g	約5分30秒
スープ		200g	約3分20秒
酢豚		200g	約3分40秒

※冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

野菜のゆでもの（葉・果菜、根菜）

レンジ出力700W(ラップをします)

	食品名	分量	加熱時間	加熱前アク抜き	加熱後色止め
葉菜	ほうれん草	200g	約2分10秒	しない	する
	春菊	200g	約2分10秒		
	キャベツ	100g	約1分30秒		しない
	白菜	200g	約2分10秒		
果・花菜	グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒	しない	する
	なす	100g	約1分30秒	する	する
	ブロッコリー	100g	約1分30秒	する	する
	カリフラワー	100g	約1分30秒	する	しない
	かぼちゃ	200g	約2分30秒	しない	しない

	食品名	分量	加熱時間
根菜	さつまいも	1本(200g)	約4分
	じゃがいも	1個(150g)	約3分30秒
	さといも	100g	約2分30秒
	だいこん	200g	約4分
	にんじん	100g	約2分

※小さく切った根菜や少量の根菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。
※じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らします。

解凍

レンジ出力200W(ラップやふたは、はずします)

食品名	分量	加熱時間	食品名	分量	加熱時間
えび	200g	約3分30秒	薄切り肉	200g	約3分
まぐろ	200g	約3分	ひき肉	200g	約3分30秒
一尾魚	200g	約3分30秒	鶏もも肉	200g	約3分30秒

ご注意

オーブン・グリル・レンジ焼き・レンジ蒸し加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。

●さまさずに使用すると、庫内の熱で加熱しすぎたり、ラップが溶けるおそれがあります。
また、解凍のときに発泡スチロール製のトレーが溶けるおそれがあります。

手動

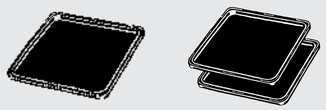
オーブン／スチームオーブン

オーブン加熱

<予熱なし・発酵>
<予熱あり・スチームオーブン>
合わせた温度まで自動的に予熱をします。予熱温度に達する時間の目安は、200℃で約14分です。予熱時間を合わせる必要はありません。

使用する付属品

オーブン皿



● 予熱のときは、庫内に入れないでください。

合わせることができる温度 …… **発酵（30℃・35℃・40℃・45℃）**
※市販の料理ブックの発酵は、記載温度を参考にして30℃・35℃・40℃・45℃を使用してください。
100～250℃（10℃単位）

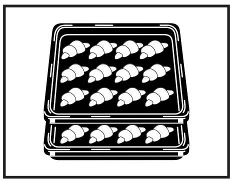
合わせることができる時間 …… **120分まで**

30秒単位	1分単位	5分単位

0　10分　60分　120分

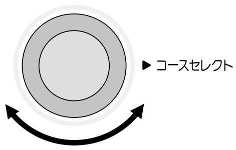
予熱なし・発酵

1 食品をオーブン皿にのせ、庫内に入れる

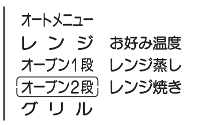


● 庫内側面の角皿受けにセットします。
セットする位置は、メニュー編をごらんください。

2 コースセレクトダイヤルを回して「オーブン1段」または「オーブン2段」に合わせる

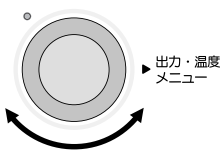


例）オーブン2段



● 出力・温度ダイヤルのランプが点滅。
※「予熱」が表示されたときは、左に回して「予熱」表示を消してください。

3 出力・温度ダイヤルを回して温度を合わせる

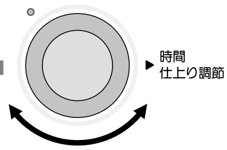


例）180℃



● 時間ダイヤルのランプが点滅。

4 時間ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる



例）24分



● あたため・スタートキーのランプが点滅。

5 あたため・スタートキーを押す



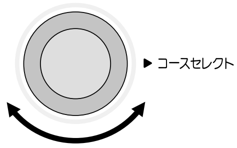
● 庫内灯がつき、加熱開始。
● 表示部「オーブン2段」または「オーブン1段」が点滅。
残り時間を表示。

▼

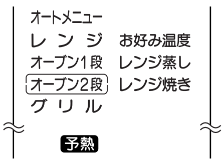
加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

予熱あり（予熱中は食品や付属品を入れないでください。）／スチームオーブン

1 コースセレクトダイヤルを回して「オーブン1段」または「オーブン2段」で「予熱」に合わせる



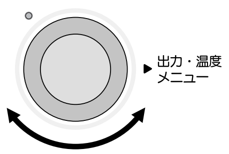
例）オーブン2段



- 表示部に「予熱」を表示。
- 出力・温度ダイヤルのランプが点滅。

スチームオーブンのときは（1段のみ）
「オーブン1段」「予熱」に合わせ、オーブン皿を下段に入れる。

2 出力・温度ダイヤルを回して温度を合わせる

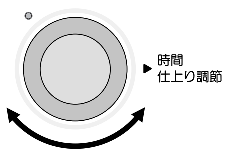


例）190℃

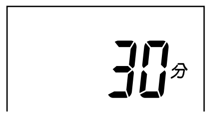


- 時間ダイヤルのランプが点滅。

3 時間ダイヤルを回して焼き上げ時間を合わせる



例）30分



- あたため・スタートキーのランプが点滅。

4 あたため・スタートキーを押す



- 庫内灯がつき、予熱開始。
- 表示部「予熱」が点滅。
- 途中から現在の庫内の温度（目安）を表示。

予熱終了

（ブザーが鳴って「予熱」表示が消え、設定温度が点滅します。）

- ドアを開けないときは30分間予熱温度を保ち続け、30分経過すると、加熱はとりけされます。
（この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

5 食品をオーブン皿にのせ、庫内に入れる

- 庫内側面の角皿受けにセットします。
セットする位置は、メニュー編をごらんください。
- あたため・スタートキーのランプが点滅。

スチームオーブンのときは
下段のオーブン皿に熱湯（80℃以上）200〜300mLを注ぎ、もう1枚のオーブン皿に食品をのせて、上段に入れる。

6 あたため・スタートキーを押す



- 庫内灯がつき、加熱開始。
- 表示部「オーブン2段」または「オーブン1段」が点滅。
残り時間を表示。

▼

加熱終了（終了音が鳴ります）
食品を取り出す

- プリンのように湯せんで加熱するものは、食品をのせたオーブン皿に直接、熱湯（80℃以上）を注いで加熱してください。

※ 加熱後に追加加熱をするときは【延長】を使って様子を見ながら加熱してください。 ☞ 16ページ

※ 加熱中や予熱後・加熱後しばらくはレンジ本体・ドア・庫内などやオーブン皿が熱くなっています。
やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。
付属のミトンを使って、両手で出し入れしてください。
また、テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。

※ 表示部に「高温」が表示されているときは ☞ 65ページ

予熱中・加熱中に温度を変えたいときは

- 出力・温度ダイヤルを回して変えてください。
（右回し：上がる、左回し：下がる）
- 発酵のときは変更できません。

発酵するときのご注意

- 庫内が高温のときは、しばらくさましてください。
発酵しすぎたり、イースト菌が死んでしまうおそれがあります。
- 庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。 ☞ 66ページ

お手入れのしかた

さし込みプラグをコンセントから抜き、レンジ本体や付属品がさめてから行なってください。
汚れはすぐにこまめにふき取り、いつも清潔にしてご使用ください。

- 庫内や付属品などを汚れたまま使用すると、汚れがこびりついたり、さびや腐食・悪臭のもとになります。また、食品カスや汁、油などがついたまま使用すると、火花や発火・発煙の原因になります。
- レンジ本体の周辺も清潔にしてください。

外まわり、庫内、ドア

固くしぼったぬれぶきんでふき取る

汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤（水1Lに対し洗剤1.5mL）をしみ込ませた布を固くしぼってふき、その後、固くしぼったぬれぶきんで洗剤分をふき取ってください。

ほこりを取り除く

吸気口・排気口についたほこりなどは、乾いた布で定期的に取り除いてください。
（性能を維持するためです。）

庫内天面と奥面は抗菌耐熱コーティング、側面はシルバーフッ素コーティングをしています。

汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

〈コーティングを長持ちさせるためには〉
塗装面に付属品や容器などをぶつけないでください。
傷がついたり、塗装がはがれたりします。

操作部のお手入れ

故障の原因になるため、次のことにご注意ください。
- スプレー式の洗剤は使わない。
- ふきんは、固くしぼる。

庫内底面セラミックのお手入れ

- 汚れが取れにくいときは、クレンザーなどを少量つけてふき取ってください。

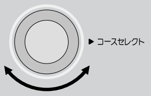
※ 衝撃を加えたり、水をかけないでください。
セラミックが割れるおそれがあります。

※ 割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げ販売店にご相談ください。
割れたり、ひびが入ったまま使用すると、火花が出たり、故障の原因になります。

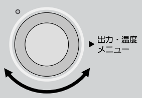
庫内やヘルシー熱皿の汚れが気になるとき<お掃除>

- 【22 お掃除】を使用して蒸気を発生させ、汚れをふき取りやすくします。

1 ヘルシー熱皿に水を約300mL入れ、庫内にセットする
※ 庫内側面の角皿受け（下段）にセットします。

2 

コースセレクトダイヤルを回して「オートメニュー」に合わせる

3 

メニューダイヤルを回して「22 お掃除」に合わせる

4 

あたため・スタートキーを押す

▼

加熱終了（約20分で終了します。）

※ **固くしぼったぬれぶきんで庫内をふき取ってください。**ふき取らないと、べたつく原因になります。
ヘルシー熱皿は水洗いをしてください。

ヘルシー熱皿に入れた水を加熱することにより、蒸気が発生します。

※**ヘルシー熱皿を取り出すときは、お湯をこぼさないようにご注意ください。やけどのおそれがあります。**

※ 庫内を十分さましてから行なってください。
庫内が高温のときは、蒸気が付着せず、汚れが十分に取れないことがあります。
庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞ 66ページ

※ **オーブン皿を使用しないでください。**
火花が出て、故障の原因になります。

※ 庫内に何も入れずに加熱しないでください。
故障の原因になります。

※ 頑固な汚れは、<お掃除>をしても取れにくいことがありますので、こまめにお手入れしてください。

庫内のにおいが気になるとき

- お手入れをした後、【21 脱臭】を使ってカラ焼き（脱臭）をしてください。（月1回が目安です）☞ 13ページ

※ 庫内の汚れがひどいとき（油が飛び散る料理の後や食品が庫内に飛び散ったときなど）は、
まず、庫内をきれいにお手入れした後、カラ焼き（脱臭）をしてください。

付属品

※付属品を乱暴に扱わないでください。また、加熱後、急に冷やさないでください。変形したり、割れるおそれがあります。

蒸しもの用スノコ・オーブン皿

●スポンジたわしなどで洗い、水気をふき取ってください。

ミトン

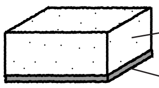
●**汚れたときは、洗って十分乾かしてください。**
●水や油でぬれた状態では使用しないでください。やけどのおそれがあります。

ヘルシー熱皿のお手入れ

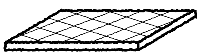
●**使用後は、油汚れや食品カスなどが残らないように洗ってください。**
洗い残しがあると、こびりつきの原因になります。
●ヘルシー熱皿裏面のフェライトゴムは、傷がつくと効果が薄れ、性能劣化のおそれがありますのでご注意ください。

ヘルシー熱皿のフッ素コーティングを傷めないために

●金属製のへらやナイフなど硬い物でこすらないでください。
●容器などをぶつけたり衝撃を加えないでください。
●金属たわしやクレンザーなどは、傷がつきフッ素がはがれるおそれがあるので使用しないでください。



○ 柔らかい部分（スポンジ部）
× 硬い部分（研磨剤入り不織布）
スポンジたわし



ナイロンたわし（研磨剤入り） ×

付属品を購入する場合（お買い上げ販売店にご相談ください）

付属品	部品番号	付属品	部品番号
ヘルシー熱皿	617ー269ー8069	ミトン（右用）	617ー256ー5569
オーブン皿	617ー250ー4445	ミトン（左用）	617ー256ー5576
蒸しもの用スノコ	617ー279ー1029		

ご注意

●**お手入れのときは、台所用中性洗剤を使い、次のものは使用しないでください。傷、変色、変形、故障の原因になります。**
●アルカリ性洗剤（ハンドルやドアの樹脂の割れの原因になります。）
●酸性洗剤、オーブンクリーナー
●ガラスクリーナーやスプレー式の洗剤
●漂白剤
●クレンザー（庫内底面セラミックには使えます。）
●ベンジン、シンナーなどの溶剤
●アルコール、灯油、ガソリン
●金属たわし、金属ブラシ



●**食品カスや水、洗剤などをレンジ本体のすき間に入れないでください。故障の原因になります。**

お料理がうまくできない

ごはん・おかずのあたため	
仕上りが熱すぎる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。 ●ラップ以外のふた（陶器やガラス製、プラスチック製など）を使っていませんか。
ごはんをあたためるとパサつく	●加熱前に水か酒を少しふりかけると、しっとりと仕上ります。
汁ものをあたためると 熱い部分とぬるい部分がある	●加熱後にかき混ぜます。
たれ付きの食品をあたためると たれが飛び散る	●たれは加熱後にかけてください。
炒めものをあたためると乾燥する	●加熱前にバターかサラダ油を少し加えてあたためます。
焼き魚やフライをあたためると 上手にあたたまらない	●重ならないように平らに並べてください。
煮魚をあたためると 煮汁が飛び散る	●深めの容器に入れてあたためてください。 ●ラップをしてあたためてください。

牛乳やお酒のあたため	
熱くなりすぎる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●**【2 牛乳】**または**【お好み温度】**で加熱しましたか。 **【あたため】**であたためると熱くなります。 ●容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。 容器の7～8分目まで入れてください。
上の方と下の方では 温度が異なる	●加熱後は、よくかき混ぜてください。

解　凍	
食品が煮えた	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●ラップなどの包装は取りはずしてください。（**【解凍】3 冷凍バッグ肉類** **【解凍】4 冷凍バッグ魚類**は冷凍バッグに入れたまま解凍します） ●食品の厚みが不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。 ブロック肉以外を冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえて ください。魚などは、尾にアルミホイルを巻いてください。

野菜のゆでもの	
ゆですぎになる	●食品は庫内の中央に置いていますか。 ●すき間がないように、しっかりとラップに包んでください。 また、ラップは何重にも巻かず、重なり合う部分を下にしてください。
生っぽい部分と できすぎた部分がある	●ほうれん草などの葉菜類は、葉と茎を交互に重ねてください。 かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 じゃがいもなどを2個以上加熱するときは、大きさをそろえてください。

つづく

グラタン	
焼くたびに焼け色が異なる	●チーズの種類により焼けかたが異なります。 様子を見ながら焼いてください。
焼け色がうすい	●焼き足りないときは、**【延長】**を使って様子を見ながら 焼いてください。 ●**【仕上り調節】**で焼け色の調節ができます。 濃く仕上げたいときは、「**強**」に合わせてください。
焼け色が濃い	●**【仕上り調節】**で焼け色の調節ができます。 うすく仕上げたいときは、「**弱**」に合わせてください。

ケーキ	
ケーキがうまくふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。☞ 69、72ページ 泡立器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが上手にできない	●泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使用して ください。☞ 69、72ページ
部分的に粉が残る	●粉をよくふるいながら入れましたか。☞ 72ページ 粉をふるうのは、不純物や粉の固まりを取り除くほか、 空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで 焼け色が変わる	●市販の料理ブックのケーキの場合は、メニュー編を参考にして **【オーブン1段】**で様子を見ながら焼いてください。

クッキー	
焼け色にムラがある	●生地の厚みや1つの大きさは均一ですか。 平らに成形し、大きさをそろえると、きれいに焼けます。
焼け色がうすい	●生地が厚いと焼け色がうすくなります。 **【延長】**を使って様子を見ながら焼いてください。
焼け色が濃い	●焼くときにバターなどが溶けていませんか。 冷蔵庫で冷やしてから焼いてください。
材料や作りかたの違いで 焼け色が変わる	●バターのかわりにマーガリンを使ったり、市販の生地を使うと 焼け色に影響するため、様子を見ながら焼いてください。

ロールパン	
焼け色にムラがある	●生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると焼いたときムラになります。
焼け色がうすい	●生地の発酵は十分にしましたか。 発酵不足で生地の温度が低いと、あまりふくらまず焼け色もうすくなります。
焼け色が濃い	●発酵しすぎていませんか。 発酵しすぎると焼いたとき、ふくらみ過ぎて濃くなります。 ●表面にぬる溶き卵をぬりすぎていませんか。

両面グリル（5 ピザ／6 ハンバーグ／7 鶏の照り焼き／8 焼き魚／9 ヘルシーフライ）	
焼け色がうすい	●量が多すぎませんか。 本書記載の分量にしてください。 ●食品の種類により焼け色がうすくなります。 **【延長】**を使って様子を見ながら焼いてください。
焼け色が濃い	●量が少なすぎませんか。 **【仕上り調節】**「**やや弱**」または「**弱**」に合わせてください。

レンジ焼き（10 ポークソテー）	
焼け色がうすい	●量が多すぎませんか。 本書記載の分量にしてください。 ●焼き足りないときは、**【延長】**を使って様子を見ながら焼いてください。 ☞16ページ
焼け色が濃い	●量が少なすぎませんか。 **【仕上り調節】**「**やや弱**」または「**弱**」に合わせてください。

スチームオーブン（13 フランスパン／14 シュークリーム）	
焼け色がうすい	●熱湯の量をまちがえていませんか。 メニュー編を参照して、オーブン皿に熱湯を注いでください。 ●水を注いでいませんか。 熱湯（80℃以上）をお使いください。 ●焼き足りないときは、**【延長】**を使って様子を見ながら焼いてください。 ☞16ページ
焼け色が濃い	●熱湯を注ぎ忘れていませんか。または、熱湯の量をまちがえていませんか。 メニュー編を参照して、オーブン皿に熱湯を注いでください。

レンジ蒸し（17 中華まん／18 茶わん蒸し）	
蒸し足りない	●食品や使用容器により仕上りが異なります。 **【延長】**を使って様子を見ながら追加加熱をしてください。☞ 16ページ
蒸しすぎになる	●量が少なすぎませんか。 ●食品や使用容器により仕上りが異なります。 **【仕上り調節】**で蒸し時間の調節ができます。 「**やや弱**」または「**弱**」に合わせてください。 ●ヘルシー熱皿にお湯を入れていませんか。 水を500mL入れてください。
ドアがくもり、水滴が落ちる	●水蒸気などにより、ドアの内側がくもることがあります。 水蒸気が多い場合、ドアの内側に水滴がつき、レンジ本体の外部に落ちることがあります。 ●ふきんでふき取ってください。

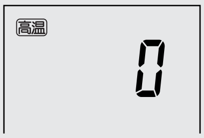
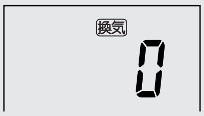
故障かな？と思ったら

修理やアフターサービスを依頼される前に、次のことをお調べください。

こんな場合	調べるところ
さし込みプラグをコンセントに差し込んでも、表示部に何も表示しない	●さし込みプラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。 →ドアを1秒以上開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。 ☞15ページ「待機時消費電力ゼロW」
全く動かない	●表示部に「0」が表示されていますか。 →1度ドアを開け、「0」が表示されてから食品を入れて操作してください。ドアが開いていたときは、1度ドアを閉めてから再度ドアを開けてください。 ☞15ページ「待機時消費電力ゼロW」 ●停電していませんか。 また、ご家庭の配電盤のブレーカーが切れていませんか。 →停電・ブレーカー復帰後、1秒以上ドアを開けてください。 ●さし込みプラグが抜けていませんか。 →さし込みプラグをコンセントに差し直して、1秒以上ドアを開けてください。
	●ドアは確実に閉まっていますか。
食品があたたまらない	●電子レンジ加熱のとき、金属容器やアルミホイルなどで食品がおおわれていませんか。
	●表示部に「D」が表示されていませんか。☞66ページ
加熱してもすぐに止まる	●庫内底面が高温になっていませんか。 ●**【2 牛乳】**の直前に電子レンジ加熱を使用した場合、庫内底面が設定温度を超えているときは、突沸防止のため加熱を止めています。 →ドアを開けて、しばらく庫内をさましてからやり直すか、手動で様子を見ながら加熱してください。 ぬれぶきんで庫内底面を冷やすと、早くご使用できます。
	●庫内底面に食品カスや油、水などが付いていませんか。 →ふき取ってからやり直してください。
火花が出る 異常音が出る	●電子レンジ加熱のとき、金属容器や金銀模様のある容器、アルミホイル、金串、オーブン皿などを使用していませんか。 ●解凍のとき、庫内壁面や底面にアルミホイルが触れていませんか。 ☞31ページ
	●電子レンジ加熱のとき、食品を入れずに加熱していませんか。 →食品を入れて加熱してください。
煙が出たり、 いやなにおいがする	●庫内に食品カスや油などが付いたままになっていませんか。 ●庫内のにおいが気になるときは、汚れをふき取った後、**【21 脱臭】**でカラ焼き（脱臭）をしてください。☞13ページ
	●庫内のカラ焼きの1度目ではありませんか。

上記のことをお調べになり、まだ異常がある場合は、さし込みプラグをコンセントから抜き、お買い上げ販売店にご連絡ください。

次の場合、故障ではありません。

こんな場合	説　明
表示部に「高温」が表示され、ファンが回る 	●レンジ本体・ドア・庫内などや付属品の温度が高いときに表示します。（最大約30分） ●表示中は冷却のためファンが回りますので、さし込みプラグを抜かないでください。ドアを開けてもファンが回っています。 ●表示中でも使用できますが、やけどのおそれがありますので、素手でさわらないでください。また、熱に弱い物（ラップやプラスチック容器など）を置かないでください。溶けたり変形するおそれがあります。
表示部に「換気」が表示され、ファンが回る 	●庫内を換気するためファンが回り、最大約１分30秒表示されることがあります。（ドアを開けても回ることがあります。） 表示が消えた後も赤外線センサー冷却のため、最大約30分ファンが回ります。
表示部に「0」が点滅表示される 	●「0」の点滅は**【とりけし】**キーを連続で5回押したときに表示されます。 ●**【とりけし】**キーを押すと、「0」の点滅が解除され、正常にご使用いただけます。
加熱中、食品温度表示が急に変わることがある	●食品の位置を検出しながら加熱するため、温度が急に変わることがあります。
加熱中にカチカチと音がする	●加熱開始時や加熱中の制御音です。
加熱中にポコンと音がする	●オーブン・グリル加熱のとき、熱によって庫内壁面が膨張するために起こる音です。
加熱中にチリチリと音がする	●インバーターが動作するときの音です。
加熱をしていないのにファンが回る 加熱後ファンが回る	●赤外線センサーを正しく動作させるためファンが回ります。 ●加熱後、庫内の換気や赤外線センサーを冷却するため最大約30分回ります。
ドアをあけたときやお好み温度を合わせたときにジーと音がする	●赤外線センサーを安定させるためのモーター音です。
加熱後、何度もブザーが鳴る	●食品の出し忘れをお知らせするブザーです。 １分ごとにブザーが鳴ります。（加熱終了後5分間）
何もしていないのにカチッと音がする	●電源が切れる音です。 （加熱が終了し、約5分後に電源が切れます。）
表示部をさわると黒い線が出る	●静電気により出ることがあります。（しばらくすると、もとに戻ります。）
ドアがくもり、水滴が落ちる	●食品から出た水蒸気などにより、ドアの内側がくもることがあります。 お掃除のときや食品から出た水蒸気が多い場合、ドアの内側に水滴がつき、レンジ本体の外部に落ちることがあります。 ●ふきんでふき取ってください。

こんな表示が出たときは

表示部	原因	処置
U 50 （点滅）	【あたため・スタート】キー ●食品を入れ、ドアを閉めてから1分以内にキーを押しましたか。	再びドアを開閉して、1分以内にキーを押してください。 ※食品なしで加熱されるのを防ぐための機能です。
U 21 （ブザーが5回鳴る）	【17 中華まん】【18 茶わん蒸し】 【19 パスタ】【20 ヨーグルト】 【22 お掃除】 【解凍】・発酵・お好み温度20℃以下 レンジ蒸し ●庫内が高温になっていませんか。	【とりけし】キーを押し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。
U 26 （ブザーが5回鳴る）	【10 ポークソテー】 レンジ焼き（予熱あり） ●付属品やセットする位置を間違えていませんか。 ●予熱のとき食品を入れていませんか。	【とりけし】キーを押して、やり直してください。

ブザーが5回鳴り、表示部に次の表示が出たとき	
E1/E2/E3/E03/E22 E30/E60	表示内容を確認し、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。
E06/E33	電子レンジ加熱のとき、庫内が高温になっていませんか。 →【とりけし】キーを押し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。それでも「E06」「E33」が表示されたときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げの販売店にご連絡ください。

表示部に「D」が表示されているときは（デモ運転状態）

D 0

●デモ運転状態のときは、加熱できません。
<デモの解除のしかた>
●表示部の表示が点滅しているときは、【とりけし】キーを1回押す。
①【とりけし】キーを5回押す。
（ピッピッとブザーが鳴り、表示部の「0」が点滅します。）
②【あたため・スタート】キーを5回押す。
（ピッピーとブザーが鳴り、表示部の「0」が点灯表示に変わり、「D」が消えると、正常にご使用いただけます。）

⚠ 危険	絶対にキャビネットをはずさない。また、分解・改造・修理をしない。 ●火災・感電・けがの原因になります。 ●修理はお買い上げ販売店にご相談ください。 分解禁止

メニュー編もくじ

●本書のオーブンメニュー（スチームオーブンメニューを除く）は、予熱なしの指導になっています。
市販の料理ブックで予熱が必要なメニューのときは**【オーブン1段】**（または**【オーブン2段】**）**【予熱】**に合わせて焼いてください。☞ 58ページ

煮込み・煮もの

蒸しもの

ヘルシーメニュー

パスタ・ごはん

●料理写真は調理後の盛り付け例です。
●料理写真と実物とは多少仕上りが異なる場合があります。
●計量は、１カップ=200mL、大さじ１＝15mL、小さじ１＝5mLを使用しています。（１mL＝１cc）
●料理の仕上りは、食品の種類・形・量・大きさ・初期温度・室温・電源電圧などによって多少異なります。
クッキングガイドの調理時間・温度は目安です。

お菓子作りの基本

はかる

お菓子作りは、材料を正確に量ることが第一歩。はかりや計量器具できっちり量りましょう。甘くないのが好みだから砂糖は入れない…なんていうのは失敗の原因に。ふくらまなかったり、焼き色がつかなかったりします。

裏ワザ 1

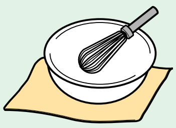
粉類を量るなら発泡スチロール製のトレーやフルーツが入っていたパックを使うと便利です。パックならバターもOKで、洗えば何回でも使えます。軽いので目盛りを0に合わせやすく、重ねておけば収納もラクです。

泡立てる

ケーキなどの生地のふくらみや仕上りを大きく左右する泡立ては、重要な作業のひとつ。ボールと泡立器はきれいに洗い、よく乾かしたものを使います。
また、卵の大きさなどにより、ふくらみなど仕上りが異なることがあります。

裏ワザ2

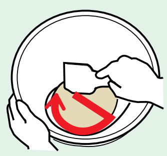
ボールがカタカタ動いてしまうと、力が入らず泡立てにくいものです。ボールの底に堅く絞ったぬれぶきんを敷いておくと、ボールが動かずに、泡立てやすくなります。



混ぜる

混ぜ方のコツは3つ。
①泡を消さないように混ぜる
❷よく混ぜる
❸さっくりと混ぜる

裏ワザ3



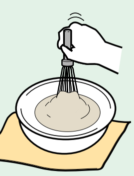
ゴムべらは包丁をもつように持ちます。初心者はゴムべらをボールの縁から入れて混ぜようとしますが、ボールの真ん中から入れて混ぜはじめるのがコツです。

練り混ぜる

クリームチーズやバターなどを練り混ぜるときは、泡立てと違って、泡立器を縦に持ち、力を入れながら練り混ぜていきます。練り混ぜながらも、空気を含ませるようにします。

裏ワザ4

泡立器の針金の部分に詰まってぜんぜん混ぜられない…。こんなときは、泡立器を真っすぐに立てて、トントンとボールに打ちつければOK。バターなどが固いとなりやすいので、必ず室温で柔らかくしておきましょう。



のばす

クッキーやパイなどの生地は用途に合わせて四角や丸にのばします。慣れないうちは、形よりも、生地が均一の厚さになるのが大切。室温が高かったり、時間がかかると生地が柔らかくなります。室温の低い場所で手早く、また柔らかくなったら冷蔵庫で休ませながらのばしましょう。

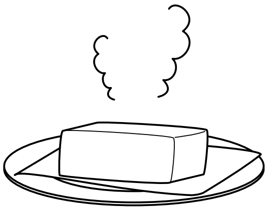
裏ワザ5

生地が柔らかく、のばしにくいときは、2枚のラップにはさんでのばします。ラップに生地がつかないよう、打ち粉をふっておきます。

アイデアクッキング

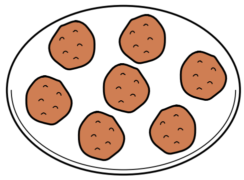
豆腐の水切り

●豆腐をペーパータオルに包み平皿にのせ、1丁(約300g)につき、**【レンジ500W】**で**約2〜3分**に合わせ**【スタート】**を押して加熱。
ふきんで水気をふき取る。



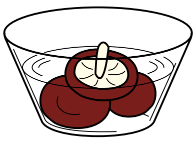
せんべい・クッキーの乾燥

●重ならないように平皿に広げて**【レンジ600W】**で様子をみながら加熱。
加熱直後はまだ湿った感じがするが、しばらくするとパリッと乾燥してくる。



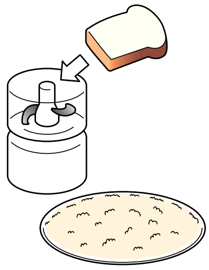
干ししいたけを戻す

●水で戻すより早くふっくらと戻る。
干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてふたなしで**【レンジ600W】**で様子をみながら加熱。
もどし汁は、だし汁にするとよい。



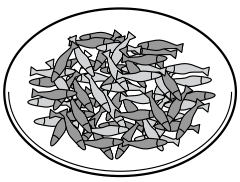
パン粉づくり

●固くなった食パンをミキサーで細かくくだき、皿に広げる。
ふたなしで1カップ(約50g)につき**【レンジ600W】**で**約2〜3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱。
途中30秒ごとに混ぜる。
ペーパータオルに移し、さます。



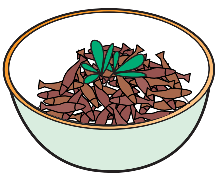
ごまめの乾燥

●平皿に広げ、**【レンジ600W】**で途中混ぜながら加熱。
50gで**約2〜3分**。
途中30秒ごとに混ぜる。



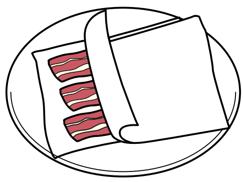
◆田作り

●耐熱容器に砂糖(大さじ2)、しょうゆ(大さじ1$\frac{1}{2}$)、酒(大さじ$\frac{1}{2}$)を入れ、ふたなしで**【レンジ600W】**で**約1分30秒〜2分**に合わせ**【スタート】**を押して加熱。
熱いうちに乾燥させたごまめを入れて混ぜ、からめる。



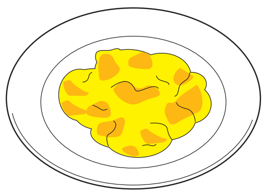
カリカリベーコン

●ペーパータオルを敷いた皿にベーコンを広げ、上にもペーパータオルをかける。
【レンジ600W】に合わせ**【スタート】**を押して加熱。
3枚で**約2〜3分**。
余分な水分や脂が吸い取られてカリカリになる。



スクランブルエッグ

●耐熱性のカップに卵1個を割りほぐし、砂糖と塩各少々を加えてよく混ぜる。
ふたなしで**【レンジ600W】**で**約50秒〜1分20秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱。
途中2〜3回混ぜる。





ショートケーキ

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ約44分
〈焼き上げ〉オートメニュー⑮ ケーキ	中段	

材料
（直径21cmの金属製ケーキ型1個分）

スポンジケーキ
- 卵……M寸4個
- 砂糖（ふるう）……120g
- 薄力粉（ふるう）……120g
- Ⓐ { バター(小さくきざむ)……20g / 牛乳……大さじ1
- バニラエッセンス……少々
- 硫酸紙(型に敷く)

ホイップクリーム
- 生クリーム……300mL
- Ⓑ { 粉砂糖……大さじ5 / ブランデー……少々

シロップ
- Ⓒ { 砂糖……大さじ5 / 水……大さじ5
（合わせてレンジ出力700Wで約1分加熱）
- リキュール……大さじ1（Ⓒと合わせる）
- いちご……25〜30個

作り方

●スポンジケーキ

❶ ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。



❷ 耐熱容器にⒶを入れ、**【レンジ600W】**で**約20秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、バターを溶かす。

❸ 卵は卵白と卵黄に分け、別々のボールに入れる。卵白は泡立器でツノが立つまで泡立て、半量の砂糖を2〜3回に分けて入れ、つやが出るまでさらに泡立てる。



❹ 卵黄に残りの砂糖を入れ、白くもったりするまで泡立てる。

❺ ❸に❹とバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。

❻ ❺に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないように、さっくりと粉が消えるまで混ぜ合わせ、❷をふりまくように加えて混ぜる。
※バターは底に沈みやすいので、底からすくいあげるように手早く混ぜ込む。

❼ ❶に❻を流し入れ、トントンと軽くたたいて、空気抜きをする。



❽ オーブン皿の中央に❼をのせて**中段**に入れ、**オートメニュー【15 ケーキ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。
- 手動で焼くとき
【オーブン1段】160℃ 約43〜48分

※竹串をさして、何もついてこなければでき上がり。
※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページを参照ください。

❾ 焼き上がれば、すぐに型ごと20cm位の高さから1回落として焼き縮みを防ぐ。型から出し、硫酸紙をはずしてネットの上でさます。

●デコレーション

❶ よく冷やした生クリームにⒷを加え、ツノが立つまで泡立てる。

❷ スポンジケーキは横半分に切り、切り口と表面にシロップをぬる。

❸ いちごは飾り用のものを残して薄切りにし、ホイップクリームと共に挟み込む。残りのクリームといちごで好みのデコレーションに仕上げる。



●直径15〜27cmのサイズのケーキを焼くことができます。
- 作り方は21cmの型と同じ要領です。
- 手動で焼くときは**【オーブン1段】160℃**で焼きます。（時間は右表参照）
- 15cmと27cmは手動で焼いてください。（自動ではできません。）

材料＼直径		15cm	18cm	21cm	24cm	27cm
卵		M寸2個	M寸3個	M寸4個	M寸5個	M寸7個
砂糖		50g	90g	120g	170g	200g
薄力粉		50g	90g	120g	170g	200g
バター		10g	20g	20g	25g	30g
牛乳		大さじ1/2	小さじ2	大さじ1	大さじ1 1/2	大さじ2
仕上り調節		――	弱	標準	強	――
加熱時間の目安	自動	――	約41分	約44分	約46分	――
	手動	約35分	約40〜43分	約43〜48分	約48〜53分	約55分

失敗しないケーキづくりのポイント

断　面	状　態	原　因
	•ふくらみがよく、きめも細かくととのっていて形もよい。	
	•ふくらみが悪い。	•粉の混ぜすぎ（粘りが出た） •卵の泡立て不足 •配合のまちがい（砂糖が少ない） •ボールに油や水分が付着していた •溶かしバターを入れたとき、混ぜすぎた •生地を置いておき、すぐに焼かなかった
	•固く、きめがつまっていてふくらみも悪い。	•粉の混ぜすぎ •溶かしバターがさめていた
	•中央部が沈む。	•粉合わせ不足 •粉をふるって入れなかった •粉が少ない、または砂糖、卵の量が多い



モンブラン

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ約41分
〈焼き上げ〉オートメニュー ⑮ ケーキ	 中段	

材料
(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

スポンジケーキ
- 卵 ………………… M寸3個
- 砂糖(ふるう) ………… 90g
- 薄力粉(ふるう) ……… 90g
- Ⓐ { バター ……………… 20g / 牛乳 ………… 小さじ2 }
- バニラエッセンス ……… 少々
- 硫酸紙(型に敷く)

マロンクリーム
- 栗の甘露煮 ………… 200g
- 牛乳 ……………… 100mL
- Ⓑ { 生クリーム ……… 40mL / ラム酒 ……………… 少々 / ココア ……… 小さじ$\frac{1}{2}$ }
- Ⓒ { 生クリーム …… 160mL / ラム酒 ………… 小さじ1 / 砂糖 ………… 小さじ1 }

シロップ
- { 砂糖 ……………… 大さじ2 / 水 ………………… 大さじ4 / ラム酒 …………… 小さじ1 }

(合わせてレンジ出力700Wで約1分加熱)
- ココア ……………… 適量

作り方

❶ スポンジケーキ（71ページ参照）と同じ要領でケーキを焼き上げ、さます。
※**【仕上り調節】弱**を使用。

•手動で焼くとき
【オーブン1段】160℃ 約40～43分

❷ 栗は120gを細かいみじん切りに、80gを飾り用として適当な大きさに切る。

❸ ①大きめの耐熱容器にみじん切りの栗と牛乳を入れ、ラップをして**【レンジ500W】**で**約8～10分**に合わせ、**【スタート】**を押し、途中2～3回かき混ぜながら加熱する。牛乳ごと熱いうちに裏ごしをする。
②（マロンクリームA）
①の$\frac{1}{3}$量にⒷを入れて練る。
③（マロンクリームB）
①の$\frac{2}{3}$量にⒸを入れて泡立てる。すくって落とし、あとが残る程度に泡立てる。

❹ ❶を横半分に切り、切り口にシロップをぬる。

❺ ❹にマロンクリームBの$\frac{2}{3}$量と適当な大きさに切った栗をのせて平らにし、もう1枚のスポンジを重ねてかるく押さえる。マロンクリームBの残り$\frac{1}{3}$量を表面にぬり、マロンクリームAを周囲に絞り出す。栗を飾り、ココアをちらす。



パウンドケーキ

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ約50分
〈焼き上げ〉オーブン１段	中段	

材料
(9×18×6cmの金属製パウンド型1個分)
- バター(小さくきざむ) ･････100g
- 砂糖･････････････････････80g
- 卵(溶きほぐす) ･･････････････2個
- Ⓐ
  - 薄力粉･･･････････････120g
  - ベーキングパウダー･･･････････････小さじ½
  - (合わせてふるう)
- ドライフルーツ
  - レーズン･････････････････50g
  - ドレンチェリー･･････････30g
  - (みじん切りにし、ブランデー大さじ1につけておく)
- バニラエッセンス ･･････････少々
- 硫酸紙(型に敷く)

作り方

❶ ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。

❷ 耐熱性のボールにバターを入れ、**【レンジ200W】**で**約30秒～1分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、やわらかくする。泡立器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を3回に分けて混ぜ込む。

❸ ❷に卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツとバニラエッセンスを加える。

❹ ❸にⒶを加え、ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせる。

❺ ❶に❹を流し入れ、表面を平らにして中央を少しくぼませる。

❻ オーブン皿の中央に❺をのせて**中段**に入れ、**【オーブン1段】170℃で約50～60分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

❼ 型から出し、ネットにのせてさます。

バリエーション ※生地の作り方、焼き方はパウンドケーキと同じです。

マロンケーキ



ドライフルーツの代わりに、栗の甘露煮100g(粗いみじん切りにし、ブランデー大さじ1に一晩漬ける。)またはマロングラッセ100g(粗くきざむ)を入れます。

ココナッツケーキ



ドライフルーツの代わりにココナッツ50g(150℃で10分、途中1回混ぜながら加熱する。)を加えます。

オレンジヨーグルトケーキ



ドライフルーツの代わりにヨーグルト100gとマーマレード50gを加えます。マーマレードをお好みのジャムに代えてもよいでしょう。
ケーキがやわらかいので粗熱がとれるまで型の中でさましてください。



材料

（直径20cmのシフォンケーキ型1個分）

- 卵黄……………………5個分
- 卵白……………………6個分
- 砂糖……………………120g
- 水………………………80mL
- レモン汁……………大さじ1
- レモンの皮（すりおろす）…1個分
- サラダ油………………60mL
- Ⓐ｛薄力粉……………120g
  ベーキングパウダー
  ……………小さじ$^1/_2$
  （合わせてふるう）

シフォンケーキ

メニュー	付属品	加熱時間
オーブン1段	中段	約45分

作り方

❶ ボールに卵黄と砂糖の半量を入れ、泡立器で白っぽくなるまで泡立て、水、レモン汁、レモンの皮の順に加えて混ぜる。さらにサラダ油を少しずつ加えながら混ぜる。

❷ ❶にⒶを加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。

❸ 別のボールで卵白をツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

❹ ❷に❸の$^1/_3$量を加えてよく混ぜ、残りの❸を加え、ゴムべらでさっくりと泡をつぶさないように混ぜる。

❺ 型に❹を流し入れ、側面をトントンとたたいて空気抜きをする。

❻ オーブン皿の中央に❺をのせて**中段**に入れ、**【オーブン1段】170℃**で**約45～55分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

❼ 加熱後、すぐ逆さまにしてさます。完全にさめたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

メモ

- 作り方❺で空気抜きをするときは、軽くたたいてください。強くたたくと逆に空気が入り、大きな穴ができることがあります。
- ケーキをさますときは、逆さまにしないと生地の重みで縮んでしまいます。
- お好みでホイップクリームを添えてもよいでしょう。

バリエーション ※生地の作り方、焼き方はシフォンケーキと同じです。

抹茶シフォンケーキ



レモン汁、レモンの皮を入れずに生地を作り、Ⓐに抹茶大さじ1を加え、粗くきざんだ甘納豆80gを加えます。

コーヒーシフォンケーキ



水、レモン汁、レモンの皮の代わりに、インスタントコーヒー大さじ2を水90mLに溶かしたものを加えます。

バナナシフォンケーキ



レモンの皮の代わりにバナナ中1本（フォークでつぶし、レモン汁少々をかけたもの）を加える。



チーズケーキ

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ 約50分
〈焼き上げ〉オーブン１段	中段	

材料
(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
- バター(小さくきざむ)……40g
- ビスケット……50g
  (甘みの少ないもの)
- クリームチーズ……200g
- Ⓐ
  - 砂糖(ふるう)……60g
  - コーンスターチ……20g
  - レモン汁……大さじ2
  - 生クリーム……100mL
  - 卵(溶きほぐす)……M寸2個
- 硫酸紙(型にはりつける)

作り方

❶ 耐熱容器にバターを入れ、**【レンジ600W】**で**約30秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、溶かす。ビスケットはビニール袋に入れ、めん棒でたたいて細かくくだく。
ビスケットと溶かしたバターを混ぜる。

❷ ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を側面にはりつけて底に❶をきっちり敷きつめ、冷蔵庫で冷やし固める。



❸ 耐熱性のボールにクリームチーズを入れ、**【レンジ200W】**で**約1～2分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、やわらかくする。なめらかになるまでよく練り、Ⓐの材料を順に加えてそのつどよく混ぜる。

❹ ❷に❸を流し入れて表面を平らにならす。

❺ オーブン皿の中央に❹をのせて**中段**に入れ、**【オーブン1段】160℃で約50～60分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

❻ 型から出し、硫酸紙をはずす。



ロールケーキ

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	――
〈焼き上げ〉オーブン	中段	約20分
	上段 中段	約22分

バリエーション

ココアロール(1枚分)
薄力粉100gを80gに減らし、ココアを20g加え、合わせてふるう。

抹茶ロール(1枚分)
薄力粉に抹茶大さじ1を加え、合わせてふるう。

材料(オーブン皿1枚分)
- 卵……M寸4個
- 砂糖……100g
- 薄力粉(ふるう)……100g
- バター(小さくきざむ)……20g
- バニラエッセンス……少々
- 硫酸紙(37×37cm)
- ホイップクリーム
  - 生クリーム……200mL
  - 砂糖……大さじ2
  - バニラエッセンス……少々
- お好みのフルーツ……適量

※2段で焼くときは材料を倍量にする。

作り方

❶ オーブン皿の内側にサラダ油を薄くぬり、四隅に切り込みを入れた硫酸紙を敷く。

❷ 耐熱容器にバターを入れ、**【レンジ600W】**で**約20秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、溶かす。

❸ ボールに卵を割りほぐして砂糖を加え、湯せんにかけて泡立てる。人肌程度にあたたまったら湯せんからはずし、白っぽくなるまで泡立ててバニラエッセンスを加える。
※泡立器で生地をすくい上げて、もったりと字が書けるくらいが目安。



❹ ❸に薄力粉をふるいながら加えてさっくりと混ぜ合わせ、❷を加えて手早く混ぜる。
※バターは底に沈みやすいので、底からすくいあげるように手早く混ぜ込む。

❺ ❶に❹を流し入れて表面を平らにし、オーブン皿の底を軽くたたいて空気抜きをする。

❻ ❺を**中段**に入れ、**【オーブン1段】170℃で約20～24分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

❼ 固くしぼったぬれぶきんを広げ、ケーキを裏返してのせて熱いうちに硫酸紙をはがす。さめれば、手前に横平行に3本浅く切り込みを入れ、ホイップクリームを全面にぬり、フルーツをのせて巻く。巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。



- ２段で焼くとき(上段･中段)
  【オーブン2段】170℃ 約22~26分
  ※焼けムラが気になるときは、加熱途中で上段・中段を入れ替えてください。



アップルパイ

メニュー	付属品	加熱時間
オーブン１段	中段	約45分

材料
(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)
- Ⓐ { 強力粉……………………80g / 薄力粉……………………120g
- バター……………………160g
  (冷やしたバターを7mm角に切る)
- 冷水
  ‥1/4〜1/2カップ(50〜100mL)
- りんごの甘煮…………下記参照
- 溶き卵……………………1個分

作り方

❶ Ⓐを合わせてふるい、バターを加えて指先で混ぜ込み、分量の冷水をひとまとまりになるまで少しずつ加えながら混ぜる。

❷ バターの形がまだ残っている状態でひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で約１時間ねかせる。

❸ 台に薄く打ち粉をし、❷をめん棒で約1cm厚さの長方形にのばす。

❹ ❸の生地を三つ折りにし、再び長方形にする。❸と❹を4〜5回繰り返し、半分に分ける。



❺ ❹の半量を約25×25cmにのばし、この上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。

❻ パイ皿にサラダ油を薄くぬり、生地をのせてピッタリと敷き、まわりの生地を切り落とす。

❼ ❻の底全体にフォークで穴をあけ、りんごの甘煮をつめる。

❽ ❹の残りの生地を約25×31cmの長方形にのばし、25cm角の正方形を1枚と幅2cmのリボンを3本取る。

❾ ❼のふちに溶き卵をぬり、❽の生地をかぶせて、余分な生地を切り落とす。



❿ ふちに溶き卵をぬり、❽で取ったリボンを押さえながら重ねる。表面に包丁で切り込みを入れ、あまった生地を飾りつけて表面全体に溶き卵をぬる。

⓫ オーブン皿の中央に❿をのせて**中段**に入れ、**【オーブン1段】210℃で約45〜55分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱途中に表面のこげが気になるときは、アルミホイルをかぶせてください。

●りんごの甘煮

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約15分

材料(アップルパイ1個分)
- りんご………3個(正味600g)
- 砂糖…………………………50g
- レモン汁…………………大さじ1
- シナモン………………………少々
- コーンスターチ ……大さじ1/2
  (同量の水で溶く)

作り方

❶ りんごは8等分し、皮と芯を取って厚めのいちょう切りにする。

❷ 耐熱容器に❶とレモン汁、砂糖を入れてラップをし、**【レンジ500W】**で**約13〜16分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❸ ❷の汁気を切り、シナモンとコーンスターチを加えて混ぜ、**【レンジ700W】**で**約2分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。



マドレーヌ

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	——
〈焼き上げ〉オーブン	中段	約20分
	上段 中段	約23分

材料
(直径6cmのマドレーヌ型12個分)
- バター(小さくきざむ)……120g
- 砂糖……………………………120g
- 卵(溶きほぐす)………………3個
- レモンの皮(すりおろす)…1/2個分
- Ⓐ { 薄力粉……………………120g / ベーキングパウダー ………………小さじ1/2 } (合わせてふるう)
- マドレーヌ型硫酸紙(型に敷く)

※2段で焼くときは材料を倍量にする。

作り方

❶ 耐熱性のボールにバターを入れ、**【レンジ200W】**で**約30秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、やわらかくする。泡立器でよく混ぜ、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。

❷ ❶に卵を少しずつ加えて混ぜ、レモンの皮を入れる。Ⓐを加えてさらに混ぜ合わせる。

❸ マドレーヌ型に硫酸紙を敷き、❷を分け入れる。

❹ オーブン皿に❸をのせて**中段**に入れ、**【オーブン1段】180℃で約20〜25分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- ２段で焼くとき(上段・中段)
  【オーブン2段】180℃ 約23〜27分
  ※焼けムラが気になるときは、加熱途中で上段・中段を入れ替えてください。



クッキー

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	――
〈焼き上げ〉オートメニュー (16-1)クッキー1段	上段	約22分
〈焼き上げ〉オートメニュー (16-2)クッキー2段	上段 中段	約25分

■型抜きクッキー

材料(約49個分)

- バター(小さくきざむ) ･････100g
- 砂糖･････････････････････70g
- 卵(溶きほぐす) ･･････2/3個(30g)
- バニラエッセンス ･･････････少々
- 薄力粉(ふるう) ･･････････200g

※2段で焼くときは材料を倍量にする。

作り方

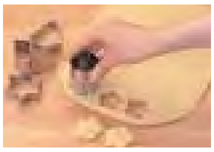
❶ 耐熱性のボールにバターを入れ、**【レンジ200W】**で**約30秒〜1分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、やわらかくする。白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

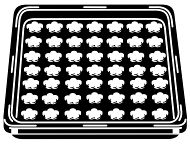
❷ ❶に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。

❸ 生地をまとめてラップに包み、冷蔵庫で約30分休ませる。

❹ ❸をラップとラップの間にはさみ、めん棒で約5mmの厚さにのばす。

❺ オーブン皿にサラダ油を薄くぬり、❹を好みの型で抜き、間隔を開けて並べる。





❻ ❺を**上段**に入れ、**オートメニュー【16-1 クッキー1段】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※ 加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページを参照ください。

> ※2段で焼くとき(上段･中段)
> **オートメニュー【16-2 クッキー2段】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。
>
> • 手動で焼くとき
> 1段(上段)
> **【オーブン1段】**170℃ 約20〜23分
> 2段(上段・中段)
> **【オーブン2段】**170℃ 約23〜28分
>
> ※焼けムラが気になるときは、加熱途中で上段・中段を入れ替えてください。

■しぼりだしクッキー

材料(約36個分)

- バター(小さくきざむ) ･･････120g
- 砂糖･････････････････････80g
- 卵(溶きほぐす)･･････････････ 1個
- バニラエッセンス ･･････････少々
- 薄力粉(ふるう) ･･･････････180g
- Ⓐ { ドレンチェリー････････適量(みじん切り) / レーズン(みじん切り)････適量 }

※2段で焼くときは材料を倍量にする。

※ココア生地を作るときは、薄力粉を160gにし、ココア20gを加えてふるう。

■しぼりだしクッキー

作り方

❶ 生地は型抜きクッキー❶、❷と同じ要領で作り、絞り出し袋に入れる。

❷ オーブン皿にサラダ油を薄くぬり、❶を間隔を開けて絞り出し、Ⓐを飾る。

❸ ❷を**上段**に入れ、型抜きクッキーと同じ要領で焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページを参照ください。



チョコチップクッキー

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	――
〈焼き上げ〉オートメニュー (16-1)クッキー1段	上段	約22分
〈焼き上げ〉オートメニュー (16-2)クッキー2段	上段 中段	約25分

材料(約25個分)

- バター(小さくきざむ) ･･････70g
- 砂糖･････････････････････70g
- 卵(溶きほぐす) ･････････････1個
- バニラエッセンス ･･････････少々
- チョコレート ････････････100g(粗くきざむ)
- くるみ(粗くきざむ) ････････30g
- Ⓐ { 薄力粉 ･･････････････120g / ベーキングパウダー ･･･････････････小さじ2/3 } (合わせてふるう)

※2段で焼くときは材料を倍量にする。

作り方

❶ 型抜きクッキーの❶と同じ要領でバターと砂糖を混ぜる。卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、チョコレートとくるみを加え混ぜる。

❷ ❶にⒶを加えてさっくりと混ぜる。

❸ オーブン皿にクッキングシートを敷き、❷を大さじ１ずつ並べる。

❹ ❸を**上段**に入れ、**オートメニュー【16-1 クッキー1段】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページを参照ください。

> ※2段で焼くとき(上段･中段)
> **オートメニュー【16-2 クッキー2段】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。
>
> • 手動で焼くとき
> 1段(上段)
> **【オーブン1段】**170℃ 約20〜23分
> 2段(上段・中段)
> **【オーブン2段】**170℃ 約23〜28分
>
> ※焼けムラが気になるときは、加熱途中で上段・中段を入れ替えてください。



サブレ

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	——
〈焼き上げ〉オートメニュー 16-1 クッキー1段	上段	約22分
〈焼き上げ〉オートメニュー 16-2 クッキー2段	上段 中段	約25分

材料(約16個分)

- バター(小さくきざむ) ‥‥‥100g
- 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥70g
- 卵(溶きほぐす) ‥‥‥‥‥‥1/2個
- バニラエッセンス ‥‥‥‥‥少々
- アーモンドパウダー ‥‥‥‥45g
- Ⓐ { 薄力粉 ‥‥‥‥‥‥‥180g / ベーキングパウダー ‥‥‥‥‥‥ 小さじ1/2 } (合わせてふるう)
- 溶き卵 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥1個分

※2段で焼くときは材料を倍量にする。

作り方

❶ 型抜きクッキー(73ページ参照)の❶と同じ要領でバターと砂糖を混ぜる。卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、アーモンドパウダーを加え混ぜる。

❷ ❶にⒶを加えてさっくりと混ぜ、ひとまとめにしてラップに包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。

❸ ❷をラップとラップの間にはさみ、約5mmの厚さにのばす。

❹ オーブン皿にサラダ油を薄くぬり、❸を型で抜いて間隔を開けて並べる。表面に溶き卵をぬる。

❺ ❹を**上段**に入れ、**オートメニュー【16-1 クッキー1段】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページを参照ください。

※2段で焼くとき(上段・中段)
オートメニュー【16-2 クッキー2段】に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

• 手動で焼くとき
1段(上段)
【オーブン1段】170℃ 約20~23分
2段(上段・中段)
【オーブン2段】170℃ 約23~28分

※焼けムラが気になるときは、加熱途中で上段・中段を入れ替えてください。

メモ

サブレはお好みで表面にフォークで模様をつけたり、グラニュー糖をふってもよいでしょう。



そばぼうろ

メニュー	付属品	加熱時間
〈焼き上げ〉オートメニュー 16-1 クッキー1段	上段	約22分
〈焼き上げ〉オートメニュー 16-2 クッキー2段	上段 中段	約25分

材料(約36個分)

- バター(室温にもどしておく) ‥20g
- 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥70g
- 卵(溶きほぐす) ‥‥‥‥‥‥1/2個
- 卵黄 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1個分
- Ⓐ { ベーキングパウダー ‥‥‥‥‥‥小さじ1/4 / 重曹 ‥‥‥‥‥‥小さじ1/4 }
- Ⓑ { 薄力粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥30g / アーモンドパウダー ‥‥30g / そば粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥60g } (合わせてふるう)

※2段で焼くときは材料を倍量にする。

作り方

❶ ボールにバターと砂糖を入れ、クリーム状になるまでよく練る。

❷ ❶に卵を少しずつ加え、泡立器で空気をふくめるように混ぜる。

❸ ❷に卵黄を加え、よく混ぜる。

❹ ❸にⒶを加えて混ぜ、Ⓑをふるい入れてまんべんなく混ぜ合わせる。ひとまとめにして冷蔵庫で約1時間休ませる。

❺ オーブン皿にクッキングシートを敷き、❹を手で小さくまるめて並べ、約5mmの厚さにおさえる。

❻ ❺を**上段**に入れ、**オートメニュー【16-1 クッキー1段】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページを参照ください。

※2段で焼くとき(上段・中段)
オートメニュー【16-2 クッキー2段】に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

• 手動で焼くとき
1段(上段)
【オーブン1段】170℃ 約20~23分
2段(上段・中段)
【オーブン2段】170℃ 約23~28分

※焼けムラが気になるときは、加熱途中で上段・中段を入れ替えてください。

メモ

お好みで、黒ごまを加えてもよいでしょう。



ホイルケーキ

メニュー	付属品	加熱時間
オーブン1段	中段	約18分

材料(8個分)
- バター(室温にもどしておく)･･･80g
- 砂糖･･････････････････････80g
- 卵(溶きほぐす) ･･････････M寸3個
- バニラエッセンス ･･････････少々
- Ⓐ
  - 薄力粉 ･･････････････120g
  - ベーキングパウダー ･･････････････小さじ2/3
  - (合わせてふるう)
- 牛乳･･･････････････････大さじ1
- チョコチップ･････････････40g
- アルミホイル(25×20cm) ･･･8枚

作り方

❶ ボールにバターを入れて白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

❷ ❶に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、Ⓐを加えてさっくりと混ぜる。

❸ ❷に牛乳とチョコチップを加えて混ぜ合わせる。

❹ アルミホイルに❸を1/8量ずつのせて約5×13cmの大きさに包み、オーブン皿にのせる。
※加熱するとふくらむので余裕をもって包む。

❺ ❹を**中段**に入れ、**【オーブン1段】170℃**で**約18～23分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

バリエーション

チョコチップの代わりにクルミやレーズンを加えてもよいでしょう。



焼きいも

メニュー	付属品	加熱時間
オーブン1段	中段	約40分

材料(4本分)
- さつまいも････4本(1本約200g)

作り方

❶ さつまいもは、きれいに洗って水気をふき取り、オーブン皿にのせる。

❷ ❶を**中段**に入れ、**【オーブン1段】250℃**で**約40～50分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

アレンジ

スイートポテト



メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ約20分
〈焼き上げ〉オーブン1段	上段	

材料(4本分)
- 焼きいも･･･････････････････4本
- Ⓐ
  - バター････････････････50g
  - (室温にもどしておく)
  - 砂糖･･････････････････70g
  - 卵黄 ･･･････････････2個分
  - 牛乳 ････････････大さじ2
- バニラエッセンス ･･････････少々
- ラム酒････････････････大さじ1
- 溶き卵 ･･････････････････1個分

作り方

❶ 焼きいもは熱いうちに上1/3を切りとり、皮をやぶらないようにスプーンで中身をくり抜く。皮はラップをかけておく。

❷ ❶の中身を裏ごしする。

❸ 耐熱容器に❷とⒶを入れてよく練り、**【レンジ700W】**で**約2分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。バニラエッセンスとラム酒を加えてさらによく混ぜ合わせる。

❹ ❸を皮につめて表面をきれいにならし、溶き卵をぬる。

❺ オーブン皿に❹を並べて**上段**に入れ、**【オーブン1段】200℃**で**約20～30分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。



山型パン

メニュー	付属品	加熱時間
〈発酵〉 〈焼き上げ〉 オーブン1段	中段	焼き上げ 約35分

材料
(22×12×12cmの食パン型1個・1.5斤分)
- 強力粉(ふるう)…………400g
- ドライイースト …………8g
  (予備発酵のいらないもの)
- Ⓐ { 砂糖………………20g / 塩 ……………………8g / 牛乳(室温のもの) ……260mL }
- バター(室温にもどしておく)…20g

※1～2斤まで、焼くことができます。

作り方

❶ 1 次発酵
ロールパン(81ページ参照)の❶～❹と同じ要領で生地を作り、耐熱容器に入れ、ぬれぶきんまたはラップをしてオーブン皿にのせ、**中段**に入れる。**【オーブン1段】40℃**で**約40～60分**に合わせ、**【スタート】**を押して発酵させる。

❷ ガス抜き、分割
生地を軽く押さえてガス抜きし、スケッパーか包丁で2等分する。

❸ ベンチタイム
なめらかな面を外にして丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20～30分休ませる。

❹ 成形し、型に入れる
生地を1個ずつめん棒で縦約15cm×横約20cmくらいにのばし、手前から巻く。平らにのばし、再度巻いて丸いうず巻き状にする。
食パン型にサラダ油をぬり、巻き終わりを下にして入れ、生地を落ちつかせ、表面に霧を吹く。





❺ 成形発酵（2次発酵）
オーブン皿に❹をのせ、ぬれぶきんをかぶせて**中段**に入れる。**【オーブン1段】40℃**で**約35～45分**に合わせ、**【スタート】**を押し、型いっぱいの大きさになるまで発酵させる。



❻ 焼き上げ
オーブン皿の中央に❺をのせて**中段**に入れ、**【オーブン1段】200℃**で**約35～40分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱途中に焼きムラが気になるときは、前後を入れ替えてください。

〈1斤、2斤の材料と加熱時間〉

材料 ＼ サイズ	1斤	2斤
強力粉	300g	550g
ドライイースト	6g	12g
砂糖	15g	30g
塩	6g	12g
牛乳	200mL	360mL
バター	15g	30g
加熱時間の目安（焼き上げ）	約30～35分	約40～45分
（一次発酵）	約30～50分	約50～70分
（成形発酵）	約30～40分	約40～50分

※発酵は様子を見ながら加減してください。

メモ
- 市販の食パン用ミックス粉を使っても焼くことができます。
- ロールパン（81ページ参照）の作り方❸で生地をたたいている間、手は生地からはなさないようにします。必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面がたたけるようにします。
- 生地のこね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。
- 季節や環境により、発酵時間が異なります。様子を見ながら調整してください。



ロールパン

メニュー	付属品	加熱時間
〈1次発酵〉〈成形発酵〉オーブン	中段 / 上段 中段	——
〈焼き上げ〉オーブン	中段	約20分
	上段 中段	約22分

材料(12個分)
- 強力粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・250g
- ドライイースト・・・・・・・・・小さじ1
  (予備発酵のいらないもの)
- Ⓐ
  - 砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
  - 卵・・・・・・・・・・・・・・・・M寸$^{2}/_{3}$個
  - 塩・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ$^{1}/_{2}$
  - 牛乳(室温のもの) ・・・・150mL
- バター(室温にもどしておく)・・・35g
- 溶き卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個分

※2段で焼くときは材料を倍量にする。

作り方

❶ 材料の混合
ボールに強力粉を入れ、中心をくぼませてドライイーストとⒶを入れ、木じゃくしでまわりの粉を少しずつ取りこみながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

❷ 材料をこねる
❶にバターを少しずつ加え、手にべとつかなくなるまでよくこねる。

❸ 生地のたたきつけ
薄く打ち粉をした台に❷を取り出し、たたきつける生地の面をそのつど変えながら、平均して約100～150回たたいて、なめらかで弾力のある生地を作る。



❹ 生地を丸める
生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く粉をふった耐熱性のボールに入れる。

❺ 1次発酵
❹にぬれぶきん、またはラップをしてオーブン皿にのせ、**中段**に入れる。**【オーブン1段】40℃**で**約40～60分**に合わせ、**【スタート】**を押して発酵させる。

- 2段分のときは**約50～70分**発酵させる。

❻ フィンガーテスト
生地が2～2.5倍の大きさに発酵したら指に粉をつけ、中央を押してみる。指穴がそのまま残っているようなら十分発酵している。すぐに戻るようなら発酵不足なので、時間を追加する。

※穴の周囲にしわができ生地がへこむのは発酵のしすぎです。



❼ ガス抜き
発酵が十分であれば、生地を手で軽くおさえ、ガス抜きをする。



❽ 分割
生地を包丁かスケッパーで12等分にする。



❾ ベンチタイム
❽の生地を丸くまとめ、表面が乾燥しないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせて約20分休ませる。

❿ 成形
生地をにんじん形にし、めん棒で細長い三角形にのばして幅の広い方からくるくる巻く。





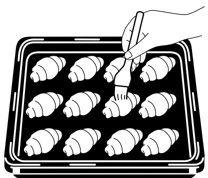
※生地を傷めないように、やさしく扱ってください。

⓫ 成形発酵(2次発酵)
オーブン皿にサラダ油を薄くぬり、成形した生地の巻き終わりを下にして並べ、表面に霧を吹いて**中段**に入れる。**【オーブン1段】40℃**で**約20～40分**に合わせ、**【スタート】**を押して2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。乾燥しているようなら途中で1度霧を吹く。

- 2段のときはオーブン皿を**上段**と**中段**に入れ、**【オーブン2段】40℃**で**約25～45分**発酵させる。途中で上段・中段を入れ替える。

※発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

⓬ 焼き上げ
成形発酵が終われば、生地の表面に溶き卵を薄くぬり、**中段**に入れる。**【オーブン1段】180℃**で**約20～25分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。



- 2段で焼くとき(上段・中段)

  【オーブン2段】180℃ 約22~27分

  ※焼けムラが気になるときは、加熱途中で上段・中段を入れ替えてください。

メモ
- 作り方❸で生地をたたいている間、手は生地からはなさないようにします。必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面がたたけるようにします。
- 生地のこね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。
- 季節や環境により、発酵時間が異なります。様子を見ながら調整してください。

バリエーション

コーンマヨネーズパン



作り方
ベンチタイムの終わったロールパン生地を丸め直し、ロールパンと同様に成形発酵させ、上部にハサミで十文字に切り込みを入れる。マヨネーズであえたコーンと玉ねぎのみじん切りをのせ、ロールパンと同様に焼く。

あんパン



作り方
1次発酵の終わったロールパン生地をガス抜きし、5等分にしてベンチタイムをおく。生地を丸くのばして60gずつ丸めたあんを包む。ロールパンと同様に成形発酵させ、発酵が終われば表面に溶き卵をぬり、けしの実をふって、ロールパンと同様に焼く。



シナモンレーズンロール

材料(9個分)
- ロールパンの生地（12個分）
  (81ページ参照)
- レーズン ················100g
- シナモン ············好みの分量
- グラニュー糖 ········好みの分量
- 卵白·····················1個分
- 溶き卵
  (卵黄1個分を、水小さじ1でとく)

バリエーション

シナモンシュガーとレーズンの代わりに
- ピーナッツバターと
  アーモンドスライス
- マヨネーズとコーンとツナ
- ピザソースと
  プロセスチーズ（1cm角切）

にしてもよいでしょう。

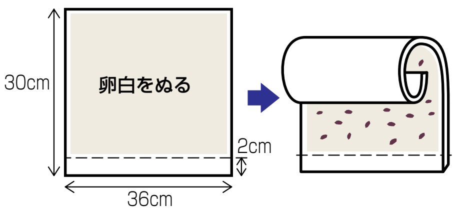
メニュー	付属品	加熱時間
〈1次発酵〉〈成形発酵〉オーブン	中段／上段 中段	――
〈焼き上げ〉オーブン	中段	約22分
	上段 中段	約24分

作り方

❶ 生地を作る
ロールパン(81ページ参照)の❶～❼と同じ要領で生地を作り、ひとまとめにして丸め、ふきんをかけて約15分休ませる。

❷ レーズンは洗って湯で戻し、水気をペーパータオルでふいておく。シナモンとグラニュー糖を混ぜておく。（シナモンシュガー）

❸ 成形
台に薄く打ち粉をし、❶をめん棒で約30×36cmにのばす。手前を2cmほど残して全面にハケで卵白をぬり、シナモンシュガーをふりかけてレーズンを均等に散らす。奥から手前にしっかりと巻き、巻き終わりをつまんでとじる。とじ目を下にして軽くころがし、太さを均一にしてなじませ、9等分に切り分ける。



❹ 成形発酵（2次発酵）
オーブン皿にクッキングシートを敷き、❸をのせて霧を吹く。**中段**に入れ**【オーブン1段】40℃で約20～30分**に合わせ、2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。

❺ 焼き上げ
成形発酵が終われば、表面に溶き卵を薄くぬり、**中段**に入れる。**【オーブン1段】180℃で約22～27分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 2段で焼くとき(上段･中段)
  【オーブン2段】180℃ 約24~29分
  ※焼けムラが気になるときは、加熱途中で上段・中段を入れ替えてください。

フランスパン



材料（2本分）

- Ⓐ
  - フランスパン専用粉 ‥300g
  - ドライイースト ･･････3.6g（予備発酵のいらないもの）
  - 粉末モルト ‥‥小さじ1/3（約0.7g）
  - 塩 ･････････････････････5g
- Ⓑ
  - 水（約20℃）･････････190mL
  - レモン汁 ･･･････････････1滴

生地を移動させる板



メニュー	付属品	加熱時間
〈発酵〉オーブン1段	中段	焼き上げ 約30分
〈焼き上げ〉オートメニュー⑬フランスパン	上段 下段	

※下段はスチーム用です

準備するもの
- キャンバス地
- クッキングシート（オーブン皿の大きさに切っておく）
- カミソリ
- 生地を移動させる板
  ★約30×20cmの段ボールに紙を巻きつけてとめる。（右上参照）

作り方

❶ 材料の混合
ボールにⒶを入れ、手で軽く混ぜ合わせる。中央をくぼませてⒷを入れ、まわりの粉を少しずつ取りこみながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

❷ 材料をこねる
薄く打ち粉をした台に❶を取り出し、手のひらに体重をかけてよくこねる。

❸ 生地のたたきつけ
❷をたたきつける面をそのつど変えながら、平均して約100～150回たたきつけて弾力のある生地を作る。生地をのばしてみて薄い膜ができるようならこね上がり。

※こね上がりの温度は約24℃が適温です。材料の温度で調節します。

❹ 生地をまるめる
生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く油をぬった耐熱性のボールに入れてラップをする。

❺ 1次発酵（1回目）
❹をオーブン皿にのせて**中段**に入れ、**【オーブン1段】30℃で約90～120分**に合わせ、**【スタート】**を押して1.5～2倍の大きさになるまで発酵させる。

※発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

❻ ガス抜き
生地を手で軽くおさえてガスを抜き、丸めなおしてボールに入れる。このとき、ガスを抜きすぎないようにする。

❼ 1次発酵（2回目）
❻に再びラップをし、❺と同じ要領で発酵させる。オーブン皿にのせて**中段**に入れ、**【オーブン1段】30℃で約30～60分**に合わせ、**【スタート】**を押して1.5～2倍の大きさになるまで発酵させる。

❽ 分割・ベンチタイム
生地をスケッパーで2等分にする。切り口を中に包み込むように丸くまとめ、表面が乾燥しないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせてあたたかいところで約30分休ませる。

❾ 成形
薄く打ち粉をした台に❽の生地を移す。手の腹で押えて四角く、平らにのばし、向こう側から1/4を手前に折って閉じ目を親指の付け根で押える。



手前からも同様に折り、閉じ目を押える。



さらに向こう側から半分に折り、合わせ目をしっかり閉じる。



閉じ目を上にして平らに押え、もう一度、向こう側から半分に折って、合わせ目をしっかりと閉じる。閉じ目を下にし、台の上で転がすようにして約25cmの長さにのばす。

※気泡が大きい方がおいしくできるので、成形するときは、押えつけてガスを抜きすぎないよう注意します。

※フランスパンの生地はデリケートなので、生地に触わりすぎたり、引っぱりすぎたりするとうまく焼けないことがあります。

メモ
- 作り方❸で生地をたたいている間、手は生地からはなさないようにします。必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面がたたけるようにします。
- 生地のこね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。
- 季節や環境により、発酵時間が異なります。様子を見ながら調整してください。

❿ 成形発酵

オーブン皿にキャンバス地を敷き、キャンバス地をたるませて壁を作り、壁の間に生地を閉じ目を下にして並べる。(布どり)



生地に霧を吹いて**中段**に入れ、**【オーブン1段】30℃**で**約30〜40分**に合わせ、**【スタート】**を押して発酵させる。

※表面が乾いているようなら途中で一度、霧を吹く。

発酵終了後、板を使ってキャンバス地ごと台の上に移動させる。焼き上げに入るまで、生地が乾燥しないように端のキャンバス地をかぶせてラップをし、あたたかいところに置いておく。

⓫ オーブン皿を**上段**と**下段**に入れ、**オートメニュー【13 フランスパン】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱をする。

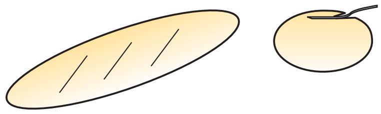
※予熱時間 約16分

⓬ クープ(切り込み)入れ

クッキングシートの上に、生地を閉じ目が下にくるように、板を使ってコロリと移しかえる。



生地の表面に3本ずつ、カミソリで表面の皮をそぐようにクープを入れる。



※クープは浅くそぐように入れると、焼き上がりにきれいな割れ目ができます。

⓭ 焼き上げ

予熱が終われば、庫内から**上段**のオーブン皿を出してすばやくドアを閉める。このオーブン皿に⓬をクッキングシートごと移し、生地に霧を吹き**上段**に入れる。ドアを開けて**下段**のオーブン皿を少し引き出し、熱湯(80℃以上)200mLを注いで元に戻し、**【スタート】**を押して焼く。

※オーブン皿を出し入れするときや、熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

バリエーション フランスパンと同じ生地を使い、いろいろな種類のパンが楽しめます。



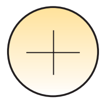
プチパン(6個分)

作り方

❶ ❶〜❼まで同じ要領で生地を作り、❽で6等分にして約30分休ませる。

❷ ❾成形で、やさしく丸めなおし、閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目は下にしておく。

❸ ❿〜⓫をし、⓬クープは十文字に入れ、同様に焼く。





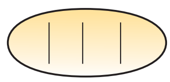
チーズフランス(4個分)

作り方

❶ ❶〜❼まで同じ要領で生地を作り、❽で4等分にして約30分休ませる。

❷ ❾成形で、縦長のだ円形にのばし、中央にプロセスチーズ(1cm角切り)をそれぞれ30gずつのせる。向こう側から1/3手前に折り、手前からも同様に折ってしっかり閉じる。閉じ目を下にして形をととのえる。

❸ ❿〜⓫をし、⓬クープは平行に3本入れ、同様に焼く。





まめまめフランス(2個分)

作り方

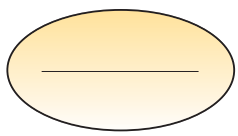
❶ 好みの甘納豆150gをさっと水洗いして表面の砂糖を洗い流し、ペーパータオルで水気をよくふいておく。

❷ ❶〜❹まで同じ要領で生地を作り、❹の生地に甘納豆を2回に分けて加え、折りたたむようにしてまんべんなく混ぜ込む。

❸ 生地を丸くまとめて❺〜❽と同じ要領で発酵させ、休ませる。

❹ ❾成形で、丸くのばし、手前から巻いて閉じ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にしてフットボール形に形をととのえる。

❺ ❿〜⓫をし、⓬クープは横一文字入れ、同様に焼く。





シュークリーム

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ約34分
〈焼き上げ〉オートメニュー⑭シュークリーム	 上段 下段	

※下段はスチーム用です

材料(12個分)
- バター(小さくきざむ)・・・・・・・・60g
- 水 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100mL
- 薄力粉(ふるう) ・・・・・・・・・・・・・70g
- 卵(溶きほぐす) ・・・・・・・・・・・・約4個
- カスタードクリーム ・・・・下記参照

作り方

❶ 深めの耐熱性のボールにバターと水を入れ、**【レンジ700W】**で**約3分〜3分30秒**に合わせ、**【スタート】**を押して沸とうするまで加熱する。

※十分に沸とうしないと、生地がうまくふくらみません。

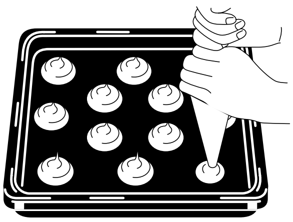
❷ ❶に薄力粉を1度に入れて手早く混ぜる。さらに**【レンジ700W】**で**約1分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❸ ❷に卵を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。木べらですくってゆっくり落ちるくらいの固さにする。

❹ オーブン皿を**下段**に入れ、**オートメニュー【14 シュークリーム】**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。

※予熱時間 約11分

❺ 別のオーブン皿にサラダ油をぬり、絞り出し袋に❸を入れて直径約4cmに絞り出す。



❻ 予熱が終われば、ドアを開けて**下段**のオーブン皿を少し引き出し、熱湯(80℃以上)200mLを注いで元に戻す。❺を**上段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。

※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

※生地を庫内に入れたら、焼き上がるまで絶対にドアを開けないでください。

❼ 焼き上がれば、すぐにオーブン皿からはずしてネットの上でよくさまし、切り込みを入れてカスタードクリームをつめる。

⚠ 注意

バターと水を加熱するとき、バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは小さくきざんで水と一緒に入れて加熱してください。

●カスタードクリーム

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約6分

材料(シュークリーム約12個分)
- 牛乳 ・・・・・・・・・2カップ(400mL)
- Ⓐ 薄力粉・・・・・・・・・・大さじ1 1/2、コーンスターチ・・大さじ1 1/2、砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・60g (合わせてふるう)
- 卵黄・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個分
- Ⓑ バター ・・・・・・・・・・・・大さじ1、バニラエッセンス ・・・・・・少々

作り方

❶ 耐熱容器に牛乳を入れ、**【レンジ700W】**で**約2〜3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❷ 別の耐熱容器にⒶを入れ、❶を少しずつ加えながら泡立器でよく混ぜる。

❸ ❷に卵黄を少しずつ加えて混ぜ、**【レンジ700W】**で**約4〜5分**に合わせ、**【スタート】**を押し、途中2〜3回混ぜながら加熱する。

❹ ❸にⒷを加え、手早く混ぜてさます。

バリエーション

エクレア



作り方
オーブン皿にシュー生地を棒状に9本絞り出し、シュークリームと同じ要領で焼く。
焼き上がればよくさまし、横から切り込みを入れてカスタードクリームをつめる。上に溶かしたチョコレートをぬる。

パリブレスト



作り方
オーブン皿にシュー生地をリング状に絞り出し、表面にスライスアーモンド(適量)をはりつけてシュークリームと同じ要領で焼く。
焼き上がればよくさまし、横半分に切って下の部分にカスタードクリームをつめ、さらに泡立てたホイップクリームやフルーツなどをつめる。



カスタードプリン

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ 約30分
〈焼き上げ〉オーブン1段	中段	

材料(直径約6cmのアルミ製プリン型9個分)
- カラメルソース ········下記参照
- 牛乳 ·········2カップ(400mL)
- 砂糖 ·····················80g
- 卵 ····················M寸4個
- バニラエッセンス ··········少々

作り方

❶ プリン型に薄くバター(分量外)をぬり、カラメルソースを分け入れる。

❷ 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、**【レンジ700W】**で**約1分30秒～2分**加熱して砂糖を溶かし、人肌位にさます。

❸ オーブンを予熱する。**【オーブン1段】150℃**で**約30～35分**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間 約6～7分

❹ ❷に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、こして❶に分け入れる。

❺ 予熱が終われば、オーブン皿の中央にぬらしたペーパータオル2枚を敷き、❹を並べて熱湯(80℃以上)500mLを注ぐ。**中段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。
※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

❻ 加熱が終われば、そのまま庫内に5分ほどおいておく。



パンプキンプリン

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ 約30分
〈焼き上げ〉オーブン1段	中段	

材料(直径約8cmの耐熱容器4個分)
- カラメルソース ········下記参照
- 牛乳 ········$\frac{1}{2}$カップ(100mL)
- 生クリーム ···$\frac{1}{4}$カップ(50mL)
- 砂糖 ·····················30g
- 卵(溶きほぐす) ··············2個
- かぼちゃの裏ごし ········100g
- ブランデー············大さじ1
- アルミホイル

作り方

❶ 容器にカラメルソースを分け入れる。

❷ 耐熱容器に牛乳と生クリーム、砂糖を入れ、**【レンジ700W】**で**約1分～1分30秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、砂糖を溶かして人肌位にさます。

❸ オーブンを予熱する。**【オーブン1段】150℃**で**約30～35分**に合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。
※予熱時間 約6～7分

❹ ❷に卵を加えて混ぜ、かぼちゃを加えてなめらかになるまでさらによく混ぜる。

❺ ❹にブランデーを加えて軽く混ぜ合わせ、こして❶に分け入れる。1個ずつアルミホイルをかぶせる。

❻ 予熱が終われば、オーブン皿の中央にぬらしたペーパータオル2枚を敷き、❺を並べて熱湯(80℃以上)500mLを注ぐ。**中段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。
※熱湯を注ぐときは、やけどに注意してください。

❼ 加熱が終われば、そのまま庫内に5分ほどおいておく。
※容器の形状により、仕上りが異なることがあります。

●カラメルソース

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約2分

材料
- Ⓐ 砂糖 ···················30g
- Ⓐ 水 ················大さじ1
- 水 ·····················大さじ1

作り方

❶ 耐熱容器にⒶを入れ、**【レンジ700W】**で**約2～3分**に合わせ、**【スタート】**を押し、褐色に色づくまで様子をみながら加熱する。

❷ 水を加えて手早く混ぜる。
※水を加えたときにはじくので、やけどに注意してください。

⚠ 注意

カラメルソースを作るとき、時間をかけすぎないでください。焦げたり発火することがあります。また、加熱後は熱くなっていますので、やけどにご注意ください。



マカロニグラタン

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ約24分
〈焼き上げ〉オートメニュー⑪ グラタン	上段	

メモ
具の熱いうちに焼きます。さめてしまったときは、**【レンジ700W】**であたためてから焼きます。

材料(4人分)
- マカロニ……………………80g
- サラダ油 ……………………少々
- Ⓐ
  - 鶏もも肉(1cmの角切り) ……………………100g
  - えび ………6尾(約100g)(尾、背わた、殻を取り除き半分に切る)
  - 玉ねぎ(薄切り)…1/2個(約100g)
  - マッシュルームの缶詰(スライス) ……………1缶(約50g)
  - 白ワイン ………大さじ2
  - バター …………大さじ1
  - 塩・こしょう ………各少々
- ホワイトソース………3カップ分(下記参照)
- ナチュラルチーズ(短冊切り)…80g

作り方

❶ マカロニはゆでてザルにあげ、水気を切り、サラダ油をまぶしておく。

❷ 耐熱容器にⒶを入れてラップをし、**【レンジ700W】**で**約3分30秒**に合わせ、**【スタート】**を押し、途中混ぜながら加熱する。

❸ 下記を参照してホワイトソースを作り、❷から出るスープを大さじ2加えて混ぜる。

❹ ❶と❷を、❸のホワイトソースの半量であえる。

❺ 薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に❹を分け入れ、残りのソースをかけてチーズをのせる。

❻ オーブン皿に❺をのせて**上段**に入れ、**オートメニュー【11 グラタン】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページを参照ください。

•手動で焼くとき
【オーブン1段】250℃ 約23~28分

＜市販の冷凍グラタン＞

冷凍グラタン(2皿)を焼くときは、**上段**で**【オーブン1段】250℃で約25~28分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

㊟ プラスチック容器のものは焼くことができません。

●ホワイトソース

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約9分

材料(3カップ分)
- バター……………………50g
- 薄力粉……………………50g
- 牛乳 ………3カップ(600mL)
- 塩・こしょう …………各少々

作り方

❶ 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、**【レンジ700W】**で**約2分**に合わせ、**【スタート】**を押してバターが溶けるまで加熱し、泡立器で混ぜる。

❷ ❶に牛乳を少しずつ加えながら、よく混ぜ合わせ、**【レンジ700W】**で**約7~8分**に合わせて**【スタート】**を押し、途中で2~3回かき混ぜながら加熱する。塩・こしょうで味をととのえる。



なすとトマトのグラタン

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー⑪ グラタン	上段	約24分

材料(4人分)
- なす(5mm厚さに切る)………4個
- サラダ油……………大さじ1/2
- 塩・こしょう …………各少々
- トマト…………2個(約300g)(5mm厚さの輪切り)
- ミートソース(缶詰) ……150g
- ナチュラルチーズ ………100g(短冊切り)
- 粉チーズ……………大さじ2
- 溶かしバター…………大さじ1

作り方

❶ なすは塩水につけてアク抜きをする。フライパンにサラダ油を熱し、なすに焼き色をつけて塩・こしょうをする。

❷ 大きめのグラタン皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、ミートソースを広げてチーズの半量をのせる。その上になすとトマトを交互に重ねながら並べる。最後に残りのチーズをのせ、粉チーズをふりかけて溶かしバターをかける。

❸ オーブン皿の中央に❷をのせて**上段**に入れ、**オートメニュー【11 グラタン】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページを参照ください。

•手動で焼くとき
【オーブン1段】250℃ 約23~28分



トースト

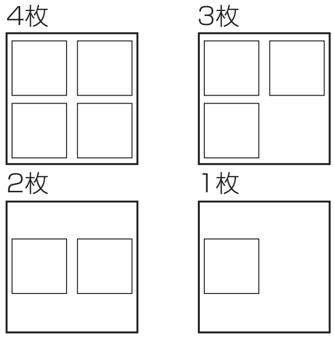
メニュー	付属品	加熱時間
トースト	 最上段	4枚 約7分15秒

材料
- 食パン ……………… 1～4枚
（4～8枚切）

作り方
❶ ヘルシー熱皿に食パンをのせて**最上段**に入れる。

❷ **【トースト】**を枚数分押し、**【スタート】**を押して焼く。
例）4枚（4回押す）

パンの置き方



メモ
- 冷凍食パンを焼くときは、**【仕上り調節】強**で焼きます。
- 焼き上がったら、すぐに取り出します。そのままにしておくと、余熱で焼けすぎてしまいます。
- メーカーやパンの種類によって焼け具合が異なります。

バリエーション ※トーストキーを使って、いろいろなメニューができます。



ピザトースト

材料（4枚分）
- 食パン（6枚切） ………… 4枚
- ピザソース ……………… 適量
- Ⓐ
  - ベーコン（4つに切る） ・4枚
  - 玉ねぎ（薄切り） …… 60g
  - ピーマン（輪切り） …… 1個
- ピザ用チーズ ………… 100g

作り方
❶ 食パンの片面にピザソースをぬり、その上にⒶとチーズをのせる。

❷ ヘルシー熱皿に❶をのせて**最上段**に入れ、**【トースト】**を4回押し、**【仕上り調節】強**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。



クロックムッシュ

材料（4枚分）
- 食パン（8枚切） ………… 8枚
- バター ………………… 適量
- マスタード …………… 適量
- マヨネーズ …………… 適量
- ハム …………………… 8枚
- スライスチーズ ………… 4枚

作り方
❶ 食パンのみみを切り落とす。

❷ パンの内側になる面にバターを薄くぬり、さらに2枚1組の1枚だけにマスタードとマヨネーズをぬる。

❸ マスタードとマヨネーズをぬったパンの上にハムを2枚ずつのせ、チーズをのせる。もう1枚のパンをのせてはさみ、上から押さえてなじませる。

❹ ヘルシー熱皿に❸をのせて**最上段**に入れ、**【トースト】**を4回押し、**【スタート】**を押して焼く。



ガーリックトースト

材料（6個分）
- フランスパン
（約3cmに切ったもの） …6切れ
- バター ……………… 大さじ3
（温室にもどしておく）
- Ⓐ
  - ドライパセリ ……… 少々
  - こしょう ………… 少々
  - にんにく……… 小さじ1/2
（すりおろす）

作り方
❶ バターにⒶを入れ、よく混ぜ合わせる。

❷ パンの片面に❶をぬる。

❸ ヘルシー熱皿に❷をのせて**最上段**に入れ、**【トースト】**を4回押し、**【スタート】**を押して焼く。

メモ
- 小さめのフランスパンをたて半分に切って焼いてもよいでしょう。



薄焼きピザ

メニュー	付属品	加熱時間
〈発酵〉 オーブン1段	中段	焼き上げ 約9分
〈焼き上げ〉 オートメニュー ⑤ピザ	最上段	

材料(直径約26cmのピザ1枚分)

ピザ生地

- 強力粉 ···················· 25g
- 薄力粉 ···················· 50g
- ドライイースト ······· 小さじ1弱
  (予備発酵のいらないもの)
- 砂糖 ··············· ひとつまみ
- 塩 ······················· 少々
- オリーブ油 ············ 大さじ1
- ぬるま湯(30〜35℃) ······ 40mL
- 強力粉(打ち粉) ············· 適宜
- トマトソース(下記参照) ··· 適量
- バジルの葉 ············· 5〜6枚
  (なければドライバジル ········ 適量)
- モッツァレラチーズ ······ 100g
- オリーブ油 ················ 少々
- 塩・粗びき黒こしょう ···· 各少々

作り方

❶ 材料の混合

ボールに強力粉と薄力粉を合わせてふるい入れ、ドライイーストと砂糖、塩を加える。オリーブ油を加えてぬるま湯を注ぎ入れ、手で全体を混ぜ合わせてひとまとめにする。(この段階では、まだ生地がベタついた状態。)

❷ 材料をこねる

生地を台にうつし、こねる。手のひらのつけ根でグッと力を入れて生地を押しのばし、生地の向こう側を手前に折り返しては、また同様に押しのばす。この作業を生地の向きを変えながら、生地の表面につやが出るまで約8〜10分間繰り返す。

❸ 生地を丸める

生地が耳たぶくらいの柔らかさになったら、生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く粉をふった耐熱性のボールに入れる。

❹ 1次発酵

❸にぬれぶきん、またはラップをしてオーブン皿にのせ、**中段**に入れる。**【オーブン1段】40℃**で**約25〜30分**に合わせ、**【スタート】**を押して発酵させる。

❺ ガス抜き

発酵が十分であれば、生地を手で軽くおさえ、ガス抜きをする。

❻ 成形

❺の生地をなめらかな面を出すようにして丸くまとめる。台に薄く打ち粉をし、❺をめん棒で直径約26cmの円にのばす。

❼ トマトソースをぬり、具をのせる

オリーブ油を刷毛で全体にぬり、トマトソースをスプーンの背で周囲約1cmを残して広げる。バジルの葉をのせ、塩、粗びき黒こしょうをふって、モッツァレラチーズをまんべんなくのせる。

❽ ヘルシー熱皿に❼をのせて**最上段**に入れ、**オートメニュー【5 ピザ】**に合わせ、**【仕上り調節】やや弱**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

●トマトソース

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約3分

材料

- ホールトマト(缶詰) ····· 100g
- にんにく(すりおろす) ··小さじ1/2

作り方

❶ 耐熱容器にホールトマトとにんにくを入れ、**【レンジ700W】**で**約3〜4分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❷ ❶をボールで受けたざるにあけ、木べらでこしてなめらかにする。

メモ

- 手作りピザのピザソースの代わりに使用してもよいでしょう。
- 残ったトマトソースは、冷凍保存容器等に入れて冷凍保存してもよいでしょう。



手作りピザ

メニュー	付属品	加熱時間
〈発酵〉 オーブン1段	中段	焼き上げ 約15分
オートメニュー ⑤ ピザ	最上段	

材料(約26×26cmのピザ1枚分)

ピザ生地
- 強力粉 ……………………150g
- ドライイースト………小さじ1/2
  (予備発酵のいらないもの)
- Ⓐ
  - 砂糖 …………大さじ1弱
  - 塩 ……………小さじ1/3
  - 牛乳(室温のもの) ……100mL
- バター…………………………10g

具
- 玉ねぎ(薄切り) ……1/4個(50g)
- スイートコーン…………50g
  (粒状のもの)
- ツナ(缶詰)………………30g
- ウィンナー(薄切り)………2個
- ピーマン(輪切り)…………1個
- ピザソース(市販品) ………適量
- ピザ用チーズ ……………100g
- 塩・こしょう …………各少々

作り方

❶ ロールパン(81ページ参照)の❶～❻と同じ要領で生地を作り、ガス抜きをして丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませる。

❷ 台に薄く打ち粉をし、❶をめん棒で約26×26cmにのばし、ヘルシー熱皿にのせてピッタリと敷く。

❸ ❷のふちを少し残してピザソースをぬり、具をのせて軽く塩・こしょうをし、全体にチーズをのせる。

❹ ❸を**最上段**に入れ、**オートメニュー【5 ピザ】**に合わせ**【仕上り調節】やや強**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

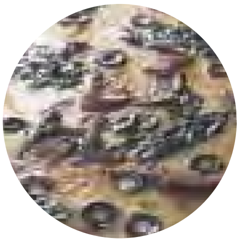
バリエーション

シーフードピザ



作り方
玉ねぎ(薄切り)、ベーコン(細切り)マッシュルームの缶詰(薄切り)、むきえび、いか(皮をむいて輪切り)、貝柱、チーズの順にのせる。また、いかや貝柱は軽く酒蒸しをしてから使ってもよいでしょう。

イタリアンピザ



作り方
生地にトマトソースをぬり、バジル、アンチョビ(缶詰)、チーズ、黒オリーブの順にのせる。



ピザ

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑤ ピザ	最上段	約12分

材料
- 市販品のピザ(冷蔵) ……1枚
  (直径約20～23cm)

作り方

❶ ヘルシー熱皿にピザをのせて**最上段**に入れ、**オートメニュー【5 ピザ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

※ ピザの種類や大きさによって**【仕上り調節】**が異なります。**ピザの加熱一覧**をご覧ください。

ピザの加熱一覧

種類	直径	枚数	仕上り調節	
冷蔵ピザ	約20～25cm	1枚	標準	
	約14～16cm	1枚	弱	
		2枚	やや弱	
冷凍ピザ	約21～25cm	1枚	厚焼きタイプ(レギュラータイプ)	強
			クリスピータイプ	標準
	約17～20cm	1枚	標準	
	約14～16cm	1枚	やや弱	
		2枚	標準	

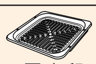
メモ
- 焼き上がったら、すぐに取り出します。そのままにしておくと、余熱で焼けすぎてしまいます。
- メーカーやピザの種類、大きさによって焼け具合が異なります。

両面グリル

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページを参照ください。



ハンバーグ

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ 約14分30秒
〈焼き上げ〉オートメニュー ⑥ハンバーグ	 最上段	

材料(4人分)
- 玉ねぎ(みじん切り)･･･小1個(約150g)
- バター ･･････････････････大さじ1/2
- Ⓐ
  - 合びき肉 ･･････････････300g
  - パン粉 ･･･2/3カップ(約30g)
  - (牛乳大さじ3で湿らせる)
  - 卵 ･････････････････････1個
  - トマトケチャップ ･･大さじ1
  - 塩・こしょう ････････各少々
  - ナツメグ ･･････････････少々

作り方

❶ 耐熱容器に玉ねぎとバターを入れ、**【レンジ700W】**で**約3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、さます。

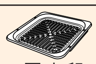
❷ ❶とⒶをボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜて4等分にする。手に油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にする。

❸ ヘルシー熱皿に❷をのせて**最上段**に入れ、**オートメニュー【6 ハンバーグ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

•手動で焼くとき
【両面グリル】約14～16分



豆腐ハンバーグ

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑥ハンバーグ	 最上段	約14分30秒

材料(4人分)
- 豆腐(水切りをしておく)･･1丁(約300g)
- Ⓐ
  - 鶏ひき肉 ･･････････････200g
  - 青じそ(みじん切り) ･････5枚
  - 生しいたけ(みじん切り) ･･3枚
  - しょうが汁 ････････小さじ1
  - しょうゆ ･･････････小さじ2
  - 酒 ･･････････････････小さじ1
  - パン粉 ････････････大さじ3
  - 卵 ･････････････････････1/2個

たれ
- しょうゆ ････････････大さじ1
- みりん ･･････････････大さじ1
- 酒 ･･････････････････大さじ1
- だし汁 ････1/2カップ(100mL)
- しょうが汁 ･･････････小さじ1
- 片栗粉(同量の水で溶く)･･･小さじ2

作り方

❶ 豆腐とⒶをボールに入れ、よく混ぜ合わす。

❷ ❶を4等分にする。手に油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にする。

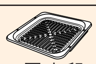
❸ ヘルシー熱皿に❷をのせて**最上段**に入れ、**オートメニュー【6 ハンバーグ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

❹ なべに片栗粉以外のたれの材料を入れて煮立たせ、片栗粉でとろみをつける。焼き上がった❸にかける。

•手動で焼くとき
【両面グリル】約14～16分



韓国風ひとくちハンバーグ

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑥ハンバーグ	 最上段	約12分

材料(4人分)
- 牛ひき肉 ･･････････････････300g
- パン粉 ･･･････2/3カップ(約30g)
  (牛乳大さじ3で湿らせる)
- ニラ(小口切り) ････････････30g
- 酒･･････････････････････大さじ1
- コチュジャン･･････････大さじ1
- いり白ごま････････････大さじ1
- ごま油･･････････････････大さじ1
- 塩 ････････････････････小さじ1/2
- こしょう ･･････････････････少々
- 卵･････････････････････････1個

作り方

❶ すべての材料をボールに入れ、よく混ぜ合わす。

❷ ❶を8等分にする。手に油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判型にする。

❸ ヘルシー熱皿に❷をのせて**最上段**に入れ、**オートメニュー【6 ハンバーグ】**に合わせ、**【仕上り調節】やや弱**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

•手動で焼くとき
【両面グリル】約12～14分

メモ
•ニラを万能ねぎに変えてもよいでしょう。



鶏の照り焼き

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑦ 鶏の照り焼き	最上段	約15分

材料(4人分)
- 鶏もも肉 ……2枚(1枚約250g)

たれ
- しょうゆ …………大さじ4
- みりん …………大さじ1
- 砂糖 …………大さじ1
- サラダ油 …………大さじ1

作り方

❶ 鶏肉は余分な皮や脂肪をとり除き、フォークなどで皮に穴をあけて、たれに30分ほどつけておく。途中ときどき上下を返す。

❷ ヘルシー熱皿に❶の皮を上にして左右にのせて**最上段**に入れ、**オートメニュー【7 鶏の照り焼き】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動で焼くとき
  【両面グリル】約15～18分

バリエーション

チキンの香味焼き



材料(8本分)
- 鶏手羽元 ……8本(1本 約60g)

たれ
- ねぎ(みじん切り) ……大さじ1
- しょうが(みじん切り) …大さじ1
- 豆板醤 …………小さじ1/2
- しょうゆ…1/4カップ(50mL)
- 砂糖 …………大さじ1
- ごま油 …………大さじ1/2

作り方

❶ ビニール袋に手羽元とたれを入れ、30分ほどつけておく。

❷ ヘルシー熱皿に❶の皮を上にしてのせて**最上段**に入れ、**オートメニュー【7 鶏の照り焼き】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動で焼くとき
  【両面グリル】約14～17分



タンドリーチキン

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑦ 鶏の照り焼き	最上段	約17分30秒

材料(4人分)
- 鶏もも肉 ……2枚(1枚 約250g)

たれ(混ぜ合わせる)
- プレーンヨーグルト ……100g
- カレー粉 …………大さじ2
- トマトケチャップ ……大さじ2
- レモン汁 …………大さじ1
- 玉ねぎ(すりおろす) …1/4個(約50g)
- しょうが(すりおろす) ……1かけ
- にんにく(すりおろす) ……1かけ
- 塩 …………小さじ1
- こしょう …………少々
- パプリカ …………少々
- ナツメグ …………少々

作り方

❶ 鶏肉は余分な皮や脂肪をとり除き、皮をフォークなどで数カ所穴をあける。たれをビニール袋に入れてよく混ぜ合わせ、鶏肉を入れて、もみ込むようにして味をなじませ、約3～4時間つけ込む。

❷ ヘルシー熱皿に❶のたれをふきとって左右にのせて**最上段**に入れ、**オートメニュー【7 鶏の照り焼き】**に合わせ、**【仕上り調節】やや強**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

- 手動で焼くとき
  【両面グリル】約17～19分



スペアリブ

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑦ 鶏の照り焼き	最上段	約19分30秒

材料(4人分)
- スペアリブ(豚) …………500g
  (約3×10cm　1本約100g)
- たれ
  - 赤みそ …………大さじ3
  - しょうゆ …………大さじ3
  - 酒 …………大さじ3
  - 砂糖 …………大さじ2
  - おろししょうが ……大さじ1

作り方

❶ スペアリブをたれに約3～4時間つけておく。途中ときどき上下を返す。

❷ ヘルシー熱皿に❶のたれをふきとってのせて**最上段**に入れ、**オートメニュー【7 鶏の照り焼き】**に合わせ、**【仕上り調節】強**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

- 手動で焼くとき
  【両面グリル】約19～21分



さばの塩焼き

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑧ 焼き魚	 最上段	約13分

材料(4切れ分)
- 塩さば･･･4切れ（1切れ 約100g）

作り方

❶ さばは表面に切れ目を入れる。

❷ ヘルシー熱皿に❶をのせて**最上段**に入れ、**オートメニュー【8 焼き魚】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

- 手動で焼くとき
  【両面グリル】約13～15分

> **メモ**
> 生さばを焼くときは、**【仕上り調節】やや強**で焼きます。



ぶりの照り焼き

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑧ 焼き魚	 最上段	約12分

材料(4切れ分)
- ぶり･･････4切れ（1切れ 約80g）

たれ
- しょうゆ･････････････大さじ4
- みりん･･･････････････大さじ4
- 砂糖･････････････････大さじ4

作り方

❶ ぶりはたれに30分ほどつけておく。途中ときどき上下を返す。このたれは残しておく。

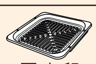
❷ ヘルシー熱皿に❶をのせて**最上段**に入れ、**オートメニュー【8 焼き魚】**に合わせ、**【仕上り調節】やや弱**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

❸ 残りのたれを煮つめ、焼き上がった魚にぬる。

- 手動で焼くとき
  【両面グリル】約10～12分



さわらのみそ漬け焼き

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑧ 焼き魚	 最上段	約11分

材料(4切れ分)
- さわらのみそ漬け
  ････････4切れ（1切れ 約80g）

作り方

❶ 魚の表面についているみそをきれいにふきとる。

❷ ヘルシー熱皿に❶をのせて**最上段**に入れ、**オートメニュー【8 焼き魚】**に合わせ、**【仕上り調節】弱**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。

- 手動で焼くとき
  【両面グリル】約10～12分

> **メモ**
> - 食品はヘルシー熱皿の中央に少し間隔をあけて置きます。
> - 魚は部位や脂ののりぐあい、鮮度によって焼け色のつき方が異なります。
> - 食品は盛り付けたとき表側になる面を上にして焼きます。
> - たれにつけ込んだ食品はたれの汁気をよく切ってから焼きます。
> - 続けて焼くときはヘルシー熱皿を洗ってご使用ください。

レンジ焼き

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページを参照ください。



ポークソテー

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑩ ポークソテー	下段	約5分 ↓ 約3分

材料(2枚分)
- 豚ロース肉‥2枚(1枚 約150g)
- 塩・こしょう…………各少々
- バター……………大さじ1/2
- 好みのソース……………適量

- 手動で焼くとき
【レンジ焼き】【予熱】 230℃ 約5分
裏返して 約3分

メモ
やわらかく仕上げたいときは、肉の両面に小麦粉をつけて焼くとよいでしょう。

作り方

❶ 豚肉は軽くたたいて筋切りをし、塩・こしょうをする。

❷ ヘルシー熱皿だけを**下段**に入れ、**オートメニュー【10 ポークソテー】**に合わせ、**【スタート】**を押してヘルシー熱皿を予熱する。

❸ 予熱が終われば、ヘルシー熱皿にバターの半量をサッとぬり、❶をのせる。肉の表面に残りのバターをのせて**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。

❹ 再度ブザーが鳴れば、裏返して**【スタート】**を押して焼く。

❺ 焼き上がれば、ソースを添える。



チキンのハーブ焼き

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑩ ポークソテー	下段	約8分 ↓ 約5分

材料(2枚分)
- 鶏もも肉‥‥2枚(1枚 約200g)
- 塩・こしょう…………各少々
- ハーブ……………………適量
(パセリ・バジル・オレガノなど)
- 好みのソース……………適量

- 手動で焼くとき
【レンジ焼き】【予熱】 230℃ 約8分
裏返して 約5分

作り方

❶ 鶏肉は皮をフォークなどで数ヶ所つつき、塩・こしょうをして両面にハーブをふりかける。

❷ ヘルシー熱皿だけを**下段**に入れ、**オートメニュー【10 ポークソテー】**に合わせ、**【仕上り調節】強**に合わせて**【スタート】**を押してヘルシー熱皿を予熱する。

❸ 予熱が終われば、ヘルシー熱皿に❶の皮を下にしてのせて**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。

❹ 再度ブザーが鳴れば、裏返して**【スタート】**を押して焼く。

❺ 焼き上がれば、ソースを添える。



鮭のムニエル

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑩ ポークソテー	下段	約5分 ↓ 約3分

材料(4切れ分)
- 生鮭‥‥4切れ(1切れ 約100g)
- 塩・こしょう…………各少々
- 小麦粉……………………適量
- バター………………大さじ1

- 手動で焼くとき
【レンジ焼き】【予熱】 230℃ 約5分
裏返して 約3分

作り方

❶ 生鮭は水気をふき取り、両面に軽く塩・こしょうをして小麦粉をまぶし、余分な粉を払い落とす。

❷ ヘルシー熱皿だけを**下段**に入れ、**オートメニュー【10 ポークソテー】**に合わせ、**【スタート】**を押してヘルシー熱皿を予熱する。

❸ 予熱が終われば、ヘルシー熱皿にバターの半量をサッとぬり、❶を盛り付けたとき表になる方を下にしてのせ、表面にも残りのバターをのせる。**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。

❹ 再度ブザーが鳴れば、裏返して**【スタート】**を押して焼く。



ビーフステーキ

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ焼き	下段	約2分 ↓ 約1分

材料
- 牛ステーキ肉 ‥‥1枚（約200g）
- 塩・こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥各適量

作り方

❶ 牛肉は軽くたたいて筋切りをし、塩・こしょうをする。

❷ ヘルシー熱皿だけを**下段**に入れ、**【レンジ焼き】【予熱】230℃で約2～3分**に合わせる。続けて、**【レンジ焼き】【裏返し】**で**約1～2分**に合わせ、**【スタート】**を押してヘルシー熱皿を予熱する。

❸ 予熱が終われば、ヘルシー熱皿の手前に❶を表になる面を下にしてのせる。**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。

❹ 再度ブザーが鳴れば、肉をヘルシー熱皿の奥の方へ裏返して**【スタート】**を押して焼く。



いかとホタテのお焼き

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ焼き	下段	約4分 ↓ 約4分

材料（4人分）
- いか‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2はい(約300g)
  （内蔵をとり、皮をむく）
- ホタテ貝柱‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥50g
- はんぺん‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥60g
- 長芋 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥100g
- Ⓐ
  - 酒 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
  - 青ねぎ（小口切り） ‥‥‥‥50g
  - 片栗粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2

作り方

❶ いかはぶつ切りにし、ホタテとはんぺん、長芋は適当な大きさに切る。

❷ ❶をフードプロセッサーにかけるか、包丁でたたいて粗いペースト状にする。

❸ ボールに❷とⒶを入れてよく混ぜ合わせ、4等分にする。

❹ ヘルシー熱皿だけを**下段**に入れ、**【レンジ焼き】【予熱】230℃で約4～6分**に合わせる。続けて、**【レンジ焼き】【裏返し】**で**約4～5分**に合わせ、**【スタート】**を押してヘルシー熱皿を予熱する。

❺ 予熱が終われば、ヘルシー熱皿に油をぬり、❸をのせて**下段**に入れ、**【スタート】**を押して焼く。

❻ 再度ブザーが鳴れば、裏返して**【スタート】**を押して焼く。



野菜炒め

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ焼き	下段	約5分

材料（1皿分）
- 豚薄切り肉（ひと口大に切る） ‥50g
- キャベツ（ざく切り） ‥‥‥‥80g
- にんじん（薄切り） ‥‥‥‥‥‥30g
- 玉ねぎ（薄切り） ‥‥‥‥‥‥‥‥50g
- ピーマン（乱切り） ‥‥‥‥‥‥1個
- 塩・こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥各少々
- サラダ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1

作り方

❶ 豚肉に軽く塩・こしょうをする。

❷ ヘルシー熱皿だけを**下段**に入れ、**【レンジ焼き】【予熱】230℃で約5～7分**に合わせ、**【スタート】**を押してヘルシー熱皿を予熱する。

❸ 予熱が終われば、ヘルシー熱皿に全部の材料をのせてサラダ油をふりかける。ひと混ぜして**下段**に入れ、**【スタート】**を押して加熱する。
途中2～3回混ぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。

レンジ焼き手動メニュー一覧

焼き方

❶ ヘルシー熱皿だけを**下段**に入れて予熱をする。
【レンジ焼き】【予熱】で温度と表側の加熱時間を合わせる。

❷ 次に**【レンジ焼き】【裏返し】**で裏側の加熱時間を合わせ、**【スタート】**を押して予熱する。（温度、加熱時間は下表参照）

❸ ブザーが鳴り予熱が終われば、ヘルシー熱皿に食品の表側になる面を下にしてのせ、**【スタート】**を押して焼く。

❹ 再度ブザーが鳴れば、裏返して**【スタート】**を押して焼く。
※詳しい操作のしかたは43～44ページを参照ください。

メニュー	分　量	温度	加熱時間		メ　モ
			表　側	裏　側	
ハムステーキ	4枚（1枚 約60g）	230℃	約2分～2分30秒	約2分～2分30秒	ウインナー1袋分（約150g）も同様に焼くことができます。
鯛と野菜の南蛮漬け	鯛　150g きのこ類　100g 白ねぎ　100g	230℃	約4～5分	約4～5分	鯛はひと口大に切り、軽く塩をして片栗粉をまぶす。きのこ、白ねぎは食べやすい大きさに切る。 一緒に並べて加熱後、だしなどでお好みの濃さに割ったぽん酢に漬ける。
えびの塩焼き	4尾（約120g）	230℃	約2～3分	約1分30秒～2分	背中から切り込みを入れて半分に開き、背わた・腹わたを取り、塩をふって身側から焼く。
ししゃも	8尾（約150g）	230℃	約3～4分	約3～4分	
サーモンステーキ	1切（約200g）	200℃	約5～6分	約4～5分	鮭に塩・こしょうをし、皮の方を下にしてヘルシー熱皿の手前に置き、焼く。裏返すときは、ヘルシー熱皿の奥へ裏返す。
うすあげのはさみ焼き	2枚（半分に切る）	200℃	約3～4分	約3～4分	うすあげに青じそ、チーズ、明太子をはさんで焼く。
フレンチトースト	2枚	180℃	約4～5分	約3～4分	6枚切り食パンを卵液（卵1個、牛乳150mL、砂糖大さじ1）に浸す。

両面グリル手動メニュー一覧

焼き方

❶ ヘルシー熱皿に食品をのせて**最上段**に入れる。

❷ **【両面グリル】**で加熱時間を合わせ、**【スタート】**を押して焼く。（加熱時間は下表参照）
• 庫内が熱いときや続けて焼くときは、加熱時間を1～2分短かめにして様子を見ながら焼いてください。
※詳しい操作のしかたは40ページを参照ください。

メニュー	分　量	加熱時間	メ　モ
おもち（市販の切り餅）	2個（1個 約50g）	約8～10分	横にふくらむ時は残り4分位でひっくり返すとよいでしょう。
焼き野菜	4人分 （約200～300g）	約10～13分	火の通りにくそうなものは約5mm以下、その他は約1cm以下に切って焼く。 お好みの野菜を数種類使うと、バリエーションが広がります。 焼き上がったら、酢大さじ1 1/2、オリーブ油大さじ1、砂糖小さじ1/3、塩少々、こしょう少々をよく混ぜ合わせた液に漬けて、マリネにしてもよいでしょう。
あじの開き	2枚（1枚 約100g）	約10～12分	皮の面を上にして焼く。 ※干し加減によって仕上りが異なることがあります。
ほっけ	1枚（約200g）	約11～13分	
厚揚げ	4枚（約80g）	約12～15分	焼き上がったら、お好みでかつおぶしやしょうゆ、ぽん酢をかけるとよいでしょう。
焼きとり	8本分（約300g）	約12～16分	ひと口大に切った鶏もも肉と約4cm長さに切った白ねぎを交互に竹串にさし、たれに30分ほどつけて途中ときどき上下を返す。たれの汁けを切って皮の面を上にして焼く。
焼きりんご	4人分（約400g）	約13～16分	りんごは皮つきのまま4等分の輪切りにし、芯をくり抜いて、シナモン、グラニュー糖各適量をふって焼く。 焼き上がったら、バター適量を落としてもよいでしょう。
焼きとうもろこし	2本（1本 約250g）	約17～21分	ゆでたとうもろこしにしょうゆをからませて焼く。（縦に並べてのせる）
焼きなす	4本（約80g）	約18～22分	縦に7～8本の筋を入れて焼く。焼き上がったらすぐに水にさらして皮をむく。

※焼け色がうすい場合は、16ページを参照して様子を見ながら焼いてください。



材料（4人分）
- 若鶏 ············1羽（約1.2kg）
- 塩・こしょう ············各適量
- 玉ねぎ ··········1個（約200g）（ぶつ切り）
- にんじん ·······1/2本（約100g）（ぶつ切り）
- セロリ ··········1本（約100g）（ぶつ切り）
- サラダ油··············大さじ3

メニュー	付属品	加熱時間
オーブン1段	中段	約60分

ローストチキン

作り方

❶ 若鶏はよく洗って水気を切り、フォークなどで皮に穴を開け、塩・こしょうをすり込む。
首と腹は穴をふさぐために、皮をたこ糸で縫い込む。手羽は背中で組ませ、両足はたこ糸でしばって、形をととのえる。



❷ オーブン皿にサラダ油（分量外）をぬり、❶の鶏肉を胸を上にして中央にのせ、まわりに野菜を置く。



❸ ❷の表面全体にサラダ油をふりかけ、**中段**に入れる。**【オーブン1段】250℃**で**約60〜70分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。

メモ
脂が飛び散りやすいので、鶏肉のまわりに香りづけとして玉ねぎ、にんじん、セロリなどを置いて加熱します。玉ねぎ、にんじんの皮やへた、セロリの葉などのくず野菜でもよいでしょう。



焼き豚

メニュー	付属品	加熱時間
〈焼き上げ〉オーブン1段	中段	焼き上げ約60分
レンジ	なし	

材料（4人分）
- 豚ロース肉（かたまり） ····500g

たれ
- しょうゆ ···1/2カップ（100mL）
- 酒···················大さじ3
- 砂糖・みりん·······各大さじ2
- しょうが（薄切り） ········適量
- 青ねぎ（ぶつ切り） ········適量

メモ
端がとくに細いときは、途中（残り10分位）で肉の細い部分にアルミホイルを巻いて焦げすぎを防ぎましょう。

作り方

❶ 豚肉をたこ糸でしばり、味をしみ込ませるために全体を竹串でつついておく。

❷ ボールにたれを合わせ、❶を4〜5時間つけておく。たれは残しておく。

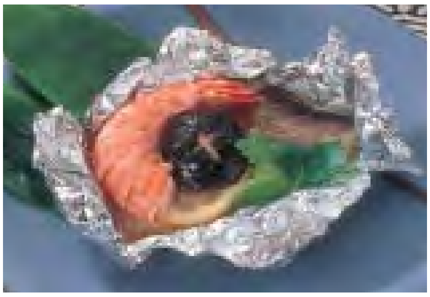
❸ オーブン皿にアルミホイルを敷いて、サラダ油をぬり、❷をのせて**中段**に入れる。**【オーブン1段】180℃**で**約60〜70分**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。
※竹串を刺して澄んだ肉汁が出れば、でき上がり。
焼き上がれば、そのまましばらく放置する。

❹ ❷で残しておいたたれをこし、耐熱容器に入れる。**【レンジ700W】**で**約2〜3分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❺ ❸のたこ糸を取り、薄切りにして❹のソースを添える。

ホイル焼き

●アルミホイルの包み方
アルミホイルの中央に材料をのせ、手前と向こう側の端を上のほうで合わせて2〜3回折りたたみます。次に左右の端をそれぞれ2〜3回折って、ぴったりと閉じます。アルミホイルが薄い場合は2枚重ねてください。



魚のホイル焼き

メニュー	付属品	加熱時間
オーブン1段	中段	約18分

材料(4人分)
- 白身魚‥‥4切れ(1切れ 約80g)
- Ⓐ{塩・こしょう‥‥‥‥各少々 / 酒‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2}
- えび‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥4尾
  (殻をつけたまま背わたを取る)
- 生しいたけ(軸を取る)‥‥‥‥4枚
- みつ葉(4cm長さに切る)‥‥適量
- バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
- アルミホイル(25×30cm)‥‥4枚
- レモン(輪切り)‥‥‥‥‥‥4枚

作り方
❶ 魚にⒶをふりかけてしばらくおく。
❷ 一人分ずつ包む。アルミホイルに❶を置き、えび、しいたけ、みつ葉、バターの順にのせてぴっちりと包み、オーブン皿にのせる。
❸ ❷を**中段**に入れ、**【オーブン1段】200℃で約18〜23分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
❹ レモンを添える。



鮭とパプリカのマヨネーズ風味

メニュー	付属品	加熱時間
オーブン1段	中段	約20分

材料(4人分)
- 生鮭‥‥‥4切れ(1切れ 約80g)
- 玉ねぎ(薄切り)‥1/2個(約100g)
- Ⓐ{白ワイン‥‥‥‥‥大さじ3 / オリーブオイル‥‥‥大さじ1 / 塩・こしょう‥‥‥‥各少々}
- パプリカ(赤・黄)‥‥‥‥各1/2個
- ピーマン‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1個
- マヨネーズ‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量
- アルミホイル(25×30cm)‥‥4枚

作り方
❶ 鮭と玉ねぎをⒶに約1時間つけておく。
❷ パプリカとピーマンはひと口大に切る。
❸ 一人分ずつ包む。アルミホイルに❶の鮭と玉ねぎを1/4量ずつ置き、パプリカとピーマンの1/4量ずつをのせてマヨネーズをかけ、ぴっちりと包み、オーブン皿にのせる。
❹ ❸を**中段**に入れ、**【オーブン1段】200℃で約20〜25分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。



豚キムチのチーズ焼き

メニュー	付属品	加熱時間
オーブン1段	中段	約23分

材料(4人分)
- 豚ロース肉‥‥‥4枚(1枚100g)
  (トンカツ用)
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥‥少々
- 玉ねぎ(薄切り)‥‥‥‥‥100g
- キムチ(水分をよくきる)‥‥200g
- ピザ用チーズ‥‥‥‥‥‥‥80g

作り方
❶ 豚肉はひと口大のそぎ切りにし、塩・こしょうをする。
❷ 一人分ずつ包む。アルミホイルに玉ねぎの1/4量を置き、豚肉とキムチを1/4量ずつのせてチーズをのせる。ぴっちりと包み、オーブン皿にのせる。
❸ ❷を**中段**に入れ、**【オーブン1段】200℃で約23〜28分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。



ポークカレー

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑫ カレー	なし	約40分 ↓ 約35分

材料(4人分)
- 豚角切り肉……300g
  (塩・こしょうをする)
- サラダ油……大さじ2
- じゃがいも……2個(約300g)
  (乱切り)
- にんじん……1/2本(約100g)
  (乱切り)
- Ⓐ
  - 玉ねぎ……1個(約200g)(薄切り)
  - にんにく……大さじ1/2(みじん切り)
  - しょうが……大さじ1(みじん切り)
- 小麦粉……大さじ1 1/2
- カレー粉……小さじ1
- Ⓑ
  - 水……3カップ(600mL)
  - 固形スープ……2個
- Ⓒ
  - 固形カレールウ……80g(細かくきざむ)
  - しょうゆ……小さじ1
  - トマトケチャップ…大さじ2
- 塩・こしょう……各少々

作り方

❶ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、豚肉をサッと炒めて取り出す。

❷ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、Ⓐを加え、きつね色になるまで炒める。小麦粉を加えて炒め、カレー粉を入れてサッと炒める。

❸ 深めの耐熱容器にⒷを入れ、❶と❷、野菜を加えてふたをする。

❹ **オートメニュー【12 カレー】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❺ 途中ブザーが鳴れば、アクを取り、Ⓒを加えてよく混ぜ、カレールウを溶かす。ふたをし、**【スタート】**を押してさらに加熱する。
加熱が終われば、全体を軽く混ぜ合わせ、塩·こしょうで味をととのえる。

- 手動で煮込むとき
  - ❹ **【レンジ700W】**約10分
    ↓ 続けて
    【レンジ200W】約15分
    ↓ 続けて
    【レンジ100W】約20分
  - ❺ ↓ ルウを加えて
    【レンジ100W】約40分

バリエーション

ビーフカレー
チキンカレー

豚肉のかわりに、牛肉や鶏肉でもおいしくできます。
肉以外の材料や下ごしらえ、作り方はポークカレーと同じです。



ビーフシチュー

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑫ カレー	なし	約45分 ↓ 約50分

材料(4人分)
- 牛角切り肉……300g
  (塩・こしょうをする)
- サラダ油……大さじ1/2
- 玉ねぎ(薄切り)…1/4個(約50g)
- にんにく(みじん切り)……1かけ
- Ⓐ
  - パプリカ……小さじ1
  - 赤ワイン……大さじ3
- じゃがいも……2個(約300g)
  (乱切り)
- にんじん……小1本(約150g)
  (乱切り)
- 玉ねぎ……3/4個(約150g)
  (ひと口大に切る)
- Ⓑ
  - 水……2カップ(400mL)
  - 固形スープ……2個
- ローリエ……1枚

ルウ
- バター……大さじ3
- 小麦粉……大さじ5
- 水……1/4カップ(50mL)
- Ⓒ
  - トマトピューレ……1/2カップ(100mL)
  - ウスターソース……大さじ1
- 塩・こしょう……各少々

作り方

❶ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎとにんにくを入れ、牛肉を加えて色づくまで炒める。Ⓐを加えてさらに軽く炒める。

❷ ルウを作る。フライパンにバターを熱し、小麦粉を入れ、濃いきつね色になるまで炒める。Ⓒを合わせたものを少しずつ加え、さらに水を加えてダマにならないようによくのばす。

❸ 深めの耐熱容器に❶と野菜、Ⓑを入れ、ローリエを入れてふたをする。

❹ **オートメニュー【12 カレー】**に合わせ、**【仕上り調節】強**に合わせて**【スタート】**を押して加熱する。

❺ 途中ブザーが鳴れば、アクを取り、❷を加えて混ぜ、ふたをし、**【スタート】**を押してさらに加熱する。
加熱が終われば、全体を軽く混ぜ合わせ、塩·こしょうで味をととのえる。

- 手動で煮込むとき
  - ❹ **【レンジ700W】**約10分
    ↓ 続けて
    【レンジ200W】約15分
    ↓ 続けて
    【レンジ100W】約45分
  - ❺ ↓ ルウを加えて
    【レンジ100W】約50分



野菜カレー

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑫ カレー	なし	約30分 ↓ 約25分

材料(4人分)

- 玉ねぎ ･････････ 1個（約200g）（みじん切り）
- ベーコン（1cm幅に切る）････2枚
- かぼちゃ ･･･････････････150g（7〜8mmのいちょう切り）
- じゃがいも ･････ 1個（約150g）（7〜8mmのいちょう切り）
- なす ･･･････････2個（約140g）（小さめの乱切り）
- にんじん ･･････$\frac{1}{2}$本（約100g）（小さめの乱切り）
- 完熟トマト ･････ 1個（約150g）（2cmの角切り）
- ピーマン（角切り）･････････2個
- バター･････････････････大さじ3
- Ⓐ { 水････2$\frac{1}{2}$カップ(500mL)／固形スープ････････････1個 }
- Ⓑ { 固形カレールウ･･････100g（細かくきざむ）／牛乳 ････$\frac{1}{4}$カップ（50mL）／しょうゆ･･･････････小さじ1 }

作り方

❶ フライパンにバターを入れて熱し、玉ねぎとベーコンを入れて炒め、次に野菜を固いものから順に入れて炒める。

❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、❶を加えてふたをする。

❸ **オートメニュー【12 カレー】**に合わせ、**【仕上り調節】弱**に合わせて**【スタート】**を押して加熱する。

❹ 途中ブザーが鳴れば、アクを取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、カレールウを溶かす。ふたをし、**【スタート】**を押してさらに加熱する。
加熱が終われば、全体を軽く混ぜ合わせる。

- 手動で煮込むとき
  ❸ **【レンジ700W】**約8分
  ↓ 続けて
  【レンジ200W】約10分
  ↓ 続けて
  【レンジ100W】約15分
  ❹ ↓ ルウを加えて
  【レンジ100W】約30分



クリームシチュー

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	煮込み 約40分 ↓ 約35分
〈煮込み〉オートメニュー ⑫ カレー		

材料(4人分)

- 鶏もも肉 ･･･････････････300g
- 塩・こしょう･･･････････各少々
- サラダ油 ･････････････大さじ1
- ブロッコリー･･･････････100g
- 白ワイン ･････････････大さじ3
- にんじん･･････小1本(約150g)（乱切り）
- じゃがいも ･････1個（約150g）（乱切り）
- 玉ねぎ ･････････1個（約200g）（ひと口大に切る）
- Ⓐ { 水････2$\frac{1}{2}$カップ（500mL）／固形スープ ･･･････････2個／ローリエ ･････････････1枚 }

ホワイトソース
{ バター ･････････････････40g／小麦粉 ････････････････40g／牛乳 ･････2カップ（400mL） }

作り方

❶ 鶏肉は適当な大きさに切って塩・こしょうをする。
ブロッコリーは小房に分け、塩水につけた後ラップでしっかりと包み、平皿にのせる。**【レンジ700W】**で**約1分30秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、水にさらす。

❷ フライパンにサラダ油を熱し、❶の鶏肉を入れ表面に焼き色がつく程度にサッと炒め、白ワインを入れ、2〜3分蒸し煮にする。

❸ 76ページの作り方を参照してホワイトソースをやわらかめに作る。

❹ 深めの耐熱容器にⒶとブロッコリーを除く野菜、❷を入れてふたをする。**オートメニュー【12 カレー】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❺ 途中ブザーが鳴れば、アクを取り、❸と塩・こしょうを加えてダマにならないようによく混ぜ、ふたをし、**【スタート】**を押してさらに加熱する。
加熱が終われば、ブロッコリーを加え、全体を軽く混ぜ合わせる。

- 手動で煮込むとき
  ❹ **【レンジ700W】**約10分
  ↓ 続けて
  【レンジ200W】約15分
  ↓ 続けて
  【レンジ100W】約20分
  ❺ ↓ ホワイトソースを加えて
  【レンジ100W】約40分

メモ

ホワイトソースとⒶの固形スープの代わりに市販のクリームシチューの素を利用すれば手軽にできます。
作り方❺でシチューの素（約100g）と牛乳（100mL）を加えて同様に加熱します。



肉じゃが

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	700W 約10分 ↓ 200W 約40分

材料(4人分)
- 牛薄切り肉 ……………200g
- じゃがいも ……3個(約450g)
- 玉ねぎ ………1個(約200g)
- Ⓐ
  - 水……2カップ(400mL)
  - 砂糖……………大さじ4
  - しょうゆ…………大さじ5
  - 酒……………大さじ1 1/2
  - みりん…………大さじ1 1/2

作り方

❶ 牛肉は3～4cm幅に切る。じゃがいもは4つ切り、玉ねぎは6つのくし形に切る。

❷ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れ、落としぶたをしてさらにふたをする。

❸ **【レンジ700W】**で**約10分**、**【レンジ200W】**で**約40～50分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。



かぼちゃの含め煮

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	700W 約8分 ↓ 200W 約15分

材料(4人分)
- かぼちゃ ……中1個(正味600g)
- Ⓐ
  - だし汁 …1カップ(200mL)
  - 砂糖……………大さじ2
  - しょうゆ………大さじ1 1/2
  - みりん…………小さじ1
  - 塩……………小さじ1/2

作り方

❶ かぼちゃは種とへたを取ってひと口大に切る。

❷ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れ、落としぶたをし、さらにふたをする。

❸ **【レンジ700W】**で**約8～10分**、**【レンジ200W】**で**約15～20分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。



筑前煮

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	700W 約6分 ↓ 200W 約40分

材料(4人分)
- 鶏もも肉 ……………200g
  (ひと口大のそぎ切り)
- れんこん ……………100g
  (乱切り、酢水につける)
- ごぼう ………………100g
  (乱切り、酢水につける)
- ゆでたけのこ(乱切り) ……100g
- にんじん……1/2本(約100g)
  (乱切り)
- 干ししいたけ……………5枚
  (もどして半分に切る)
- こんにゃく ……1丁(約200g)
  (ひと口大にちぎり、ゆでる)
- さやえんどう(すじを取る) …50g
- サラダ油 …………大さじ1/2
- Ⓐ
  - 干ししいたけのもどし汁 ……1 1/2カップ(300mL)
  - しょうゆ…………大さじ4
  - 砂糖……………大さじ3
  - みりん…………大さじ3
  - 酒……………大さじ2

作り方

❶ さやえんどうはラップに包み、平皿にのせ、**【レンジ700W】**で**約1分10秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❷ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉と❶以外の野菜とこんにゃくを炒める。

❸ 深めの耐熱容器に❷とⒶを入れ、落としぶたをしてさらにふたをする。

❹ **【レンジ700W】**で**約6～8分**、**【レンジ200W】**で**約40～50分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。加熱後、さやえんどうを加える。

メモ
- **落としぶた**はラップやクッキングシート、平皿などを使います。アルミホイルや金属製のものは使わないでください。



ロールキャベツ

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	700W 約8分 ↓ 200W 約50分

材料(8個分)

- キャベツ ········8枚（約400g）
- Ⓐ
  - 牛ひき肉 ············200g
  - 玉ねぎ ·····$\frac{1}{2}$個（約100g）（みじん切り）
  - パン粉·············大さじ2（牛乳大さじ$\frac{1}{2}$で湿らせる）
  - 塩・こしょう ········各少々
  - ナツメグ ··············少々
- Ⓑ
  - 水····$2\frac{1}{2}$カップ（500mL）
  - 固形スープ·············2個
  - トマトケチャップ···大さじ4
- 塩・こしょう ············各少々

作り方

❶ キャベツは太い芯をそぎ、芯の部分と葉先を交互に重ねて、ラップに包む。巻き終わりを下にして平皿にのせ、**【レンジ700W】**で**約3分30秒～4分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❷ ボールにⒶを入れ、よく混ぜ合わせて8等分にする。

❸ ❶のキャベツの上に❷を置き、たわら形に包んで、巻き終わりをつまようじでとめる。

❹ 深めの耐熱容器に❸とⒷを入れ、塩・こしょうをし、落としぶたをしてさらにふたをする。

❺ **【レンジ700W】**で**約8～10分**、**【レンジ200W】**で**約50～60分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。



かれいの煮つけ

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	700W 約6分 ↓ 200W 約25分

材料(4人分)

- かれい ··4切れ（1切れ 約150g）
- しょうが（薄切り） ········1かけ
- Ⓐ
  - 水·······1カップ（200mL）
  - 砂糖···············大さじ4
  - しょうゆ···········大さじ4
  - 酒·················大さじ3

作り方

❶ かれいは水洗いをし、味のしみ込みをよくするために黒い方に骨にそって、包丁で切れ目を入れる。

❷ 深めの耐熱容器にⒶとしょうがを入れてふたをし、**【レンジ700W】**で**約5分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、煮たてる。

❸ ❷に❶を加え、全体に煮汁をかける。落としぶたをし、さらにふたをする。

❹ **【レンジ700W】**で**約6～7分**、**【レンジ200W】**で**約25～35分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。



さばのみそ煮

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	700W 約7分 ↓ 200W 約25分

材料(4人分)

- 生さば ··4切れ（1切れ 約100g）
- 塩 ·······················少々
- しょうが（せん切り） ········適量
- Ⓐ
  - 赤みそ ··············100g
  - 水········1カップ(200mL)
  - みりん·············大さじ3
  - 酒·················大さじ2
  - 砂糖 ··············大さじ4

作り方

❶ さばは薄塩をしてしばらくおき、ザルに並べて熱湯をかける。

❷ 深めの耐熱容器にⒶとしょうがを入れてふたをし、**【レンジ700W】**で**約4分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、みそを溶かす。

❸ ❷に❶を加え、落としぶたをし、さらにふたをする。

❹ **【レンジ700W】**で**約7～9分**、**【レンジ200W】**で**約25～35分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

メモ
- **落としぶた**はラップやクッキングシート、平皿などを使います。アルミホイルや金属製のものは使わないでください。

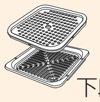
蒸し料理

※加熱後、もう少し蒸したいときは16ページの「延長機能の使い方」を参照ください。

●クッキングシートのかぶせ方
約30cm×30cmに切ったクッキングシートを4つ折りにして折り目をつけ、広げて全体にかぶせる。



中華まん

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑰ 中華まん	 下段	約19分

■市販品のあたため

材料（1回分）
- 市販品の中華まん（冷蔵）
　・・・・・・・・・・・・・4個(1個 約80g)
- クッキングシート・・・・・・・・・・・1枚
（約30×30cm、4つ折りにして広げる）

作り方

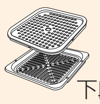
❶ ヘルシー熱皿に水500mLを注ぎ、蒸しもの用スノコをセットする。スノコの上に中華まんを間隔をあけて並べ、クッキングシートを全体にかぶせて**下段**に入れる。

❷ **オートメニュー【17 中華まん】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

メモ
中華まんの底に紙が付いてないときは、スノコの上にクッキングシートを敷いてください。



しゅうまい

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ蒸し	 下段	約15分

■市販品のあたため

材料(1回分)
- 市販品のしゅうまい(冷蔵)
　・・・1パック(12～15個/約200g)
- クッキングシート・・・・・・・・・・・1枚
（約30×30cm、4つ折りにして広げる）

作り方

❶ ヘルシー熱皿に水500mLを注ぎ、蒸しもの用スノコをセットする。スノコの上にクッキングシートを敷き、しゅうまいを間隔をあけて並べ、クッキングシートを全体にかぶせて**下段**に入れる。

❷ **【レンジ蒸し】**で**約15～20分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

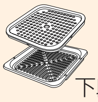
飲茶のあたため一覧

★ ヘルシー熱皿に水500mLを注ぎ、蒸しもの用スノコをセットする。スノコの上にクッキングシートを敷き、食品を間隔をあけてのせ、クッキングシートを全体にかぶせて**下段**に入れ、加熱する。
（中華まんの底に紙が付いているものは、クッキングシートを敷く必要はありません。）
- 自動で蒸すときは、下表を参照して仕上り調節を合わせる。
- 手動で蒸すときは、**【レンジ蒸し】**に合わせて、下表を参照して時間を合わせる。操作のしかたは49～50ページを参照ください。

メニュー	設定	分量		自動加熱 仕上り調節	自動加熱 メモ	手動加熱時間
中華まん	オートメニュー ⑰ 中華まん	2個 （1個 約80g）	冷蔵	やや弱	1個（冷蔵）の重さが ・約100gのとき→標準 ・約60gのとき→やや弱	約10～15分
			冷凍	標準		約15～20分
		4個 （1個 約80g）	冷蔵	標準	1個（冷蔵）の重さが ・約100gのとき→やや強 ・約60gのとき→やや弱	約15～20分
			冷凍	やや強		約22～27分
蒸ししゅうまい	レンジ蒸し	1パック （12～15個 約200g）	冷蔵			約15～20分
			冷凍			約17～22分
蒸しぎょうざ		1パック （8～10個 約150～180g）	冷蔵			約12～15分
			冷凍			約15～18分

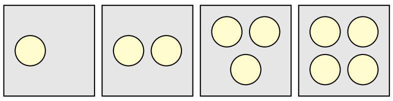


茶わん蒸し

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑱ 茶わん蒸し	 下段	約28分30秒

材料(4人分)
- 鶏ささみ・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
- 酒・しょうゆ・砂糖 ・・・・・各少々
- 卵(溶きほぐす) ・・・・・・・・・M寸3個
- Ⓐ
  - だし汁・・・・2カップ(400mL)
  - 塩・薄口しょうゆ ・・各小さじ1弱
  - みりん・・・・・・・・・・・小さじ1/2
- えび ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4尾
  (背わたを取り、尾を残して殻をむく)
- 干ししいたけ・・・・・・・・・・・・・・2枚
  (もどして半分に切る)
- かまぼこ・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
- ぎんなん・・・・・・・・・・・・・・・・・・8粒
- みつ葉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- クッキングシート・・・・・・・・・・1枚
  (約30×30cm、4つ折りにして広げる)

置き方



作り方

❶ ささみはすじを取り、ひと口大に切って酒・しょうゆ・砂糖で下味をつけておく。

❷ 卵とⒶをよく混ぜ合わせてこす。

❸ 蒸し茶わんにみつ葉を除く他の材料と❶を分け入れ、❷を注ぐ。共ぶたはしない。

❹ ヘルシー熱皿に水500mLを注ぎ、蒸しもの用スノコをセットする。スノコの上に❸を並べ、クッキングシートを全体にかぶせて**下段**に入れる。

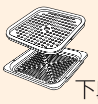
❺ **オートメニュー【18 茶わん蒸し】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❻ 蒸し上がれば、みつ葉をのせる。

メモ
- 容器は、高さが約7cm以下のものをお使いください。
- 茶わん蒸しは1～4個までできます。1個は**【仕上り調節】**を**弱**、2個は**やや弱**、3・4個は**標準**に合わせます。
- すのこの中央の大きい穴をふさがないように置いてください。
- 竹串を刺してみて、澄んだ汁が出ればできあがりです。
- 卵液の温度は常温(約20～25℃)の状態から加熱します。
- 器の大きさにより仕上りが多少変わります。
- 仕上りがゆるめのときは、庫内に入れてしばらく蒸らしてください。または**【延長】**で様子を見ながら追加加熱してください。 ☞16ページ



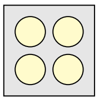
手作り豆腐

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ蒸し	 下段	約33分

材料(4個分)
- 成分無調整豆乳(大豆固形分11%以上)
  ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・400mL
- にがり ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

※にがりの種類によって使用する量が異なります。パッケージの指導に従ってください。
- クッキングシート・・・・・・・・・・1枚
  (約30×30cm、4つ折りにして広げる)

置き方



作り方

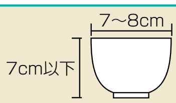
❶ ボールに冷えた豆乳とにがりを入れ、泡を作らないようによく混ぜ合わせる。
※均一に混ざらないと、うまく固まらないことがあります。

❷ 耐熱容器に❶を静かに分け入れ、表面の泡をていねいに取り除く。

❸ ヘルシー熱皿に水500mLを注ぎ、蒸しもの用スノコをセットする。スノコの上に❷をのせ、クッキングシートを全体にかぶせて**下段**に入れる。

❹ **【レンジ蒸し】**で**約33～38分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

メモ
- 使用する耐熱容器

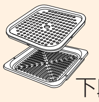


例)そばちょこや茶わん蒸し容器など。

※容器の形状によって仕上りが変わるため、ご注意ください。
- 1個の量が約100mLになるように均等に分け入れてください。
  1個の量が100mL以上になると仕上りが悪くなることがあります。
- 豆乳やにがりの種類・濃度によって仕上りが異なります。
- にがりの量は、パッケージに指導してある「豆腐を作る場合」の割合に従って調節してください。
- 余熱や冷やすことでしっかり固まるので、中央が少し揺れるくらいのやわらかめに仕上げています。
  スプーンでお召し上がりください。
  もう少し固めたいときは、しばらく蒸らしてください。



蒸し鶏とキャベツのサッパリ和え

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ蒸し	 下段	約14分

材料(4人分)

- 鶏ささみ……………200g
- キャベツ……………130g
  (ひと口大に切り、ゆでたもの)
- Ⓐ
  - 酒……………大さじ2
  - しょうが汁………小さじ1
  - 塩……………少々
- Ⓑ
  - もみじおろし………適量
  - きざみねぎ………適量
  - ぽん酢……………大さじ3
- クッキングシート…………1枚
  (約30×30cm、4つ折りにして広げる)

作り方

❶ 筋を取り除いたささみを耐熱容器に入れ、Ⓐをふりかけて30分ほどおいておく。

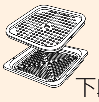
❷ ヘルシー熱皿に水500mLを注ぎ、蒸しもの用スノコをセットする。スノコの上に❶をのせ、クッキングシートを全体にかぶせて**下段**に入れる。

❸ **【レンジ蒸し】**で**約14～19分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❹ 蒸し上がれば水気を切り、適当な大きさにさき、キャベツ、Ⓑと和える。



ロールぎょうざ

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ蒸し	 下段	約20分

材料(4人分)

- キャベツ………4枚(約400g)
- 白菜……………70g
  (みじん切りにし、絞る)
- 塩……………少々
- Ⓐ
  - 豚ひき肉…………170g
  - にら(みじん切り)……1/4束
  - 赤味噌…………小さじ1強
  - 酒……………大さじ1/2
  - ごま油……………少量
  - しょうゆ…………小さじ1/4
  - こしょう……………少量
- クッキングシート…………1枚
  (約30×30cm、4つ折りにして広げる)

作り方

❶ キャベツは縦半分に切って太い芯をそぎ、芯の部分と葉先を交互にして重ねてラップに包み、巻き終わりを下にして皿にのせ、**【レンジ700W】**で**約2～3分**加熱する。

❷ 白菜と塩少々を合わせ、よくもんでしばらくおき、絞って水気を切る。

❸ ボールに❷とⒶを入れ、よく混ぜ合わせて8等分する。

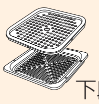
❹ ❶のキャベツの上に❸を置き、たわら形に包み、巻き終わりを下にして、耐熱容器に並べる。

❺ ヘルシー熱皿に水500mLを注ぎ、蒸しもの用スノコをセットする。スノコの上に❹をのせ、クッキングシートを全体にかぶせて**下段**に入れる。

❻ **【レンジ蒸し】**で**約20～25分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。



はまちの蒸しもの

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ蒸し	 下段	約20分

材料(4人分)

- はまち(上身)…………300g
- もやし……………60g
- にら(5cm幅に切る)………1/2束
- ごま油……………適量

たれ(混ぜ合わせる)

- しょうゆ・酢……各大さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- 豆板醤…………小さじ2

- クッキングシート…………1枚
  (約30×30cm、4つ折りにして広げる)

作り方

❶ はまちは厚さ約1cmに切る。

❷ うすくごま油を塗った耐熱容器(直径約22cm)に❶を放射状にならべ、中央にもやしとにらをのせる。

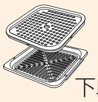
❸ ヘルシー熱皿に水500mLを注ぎ、蒸しもの用スノコをセットする。スノコの上に❷をのせ、クッキングシートを全体にかぶせて**下段**に入れる。

❹ **【レンジ蒸し】**で**約20～25分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❺ 蒸し上がった❹にたれをかける。



えび団子のれんげ蒸し

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ蒸し	 下段	約15分

材料（陶器製のれんげ8個分）
- えび……………正味120g
  （尾、背わた、殻を取り、粗みじん切りにして包丁でたたく）
- Ⓐ
  - 酒……………小さじ1
  - 砂糖……………小さじ1/2
  - 塩・こしょう……各少々
- ゆでたけのこ（みじん切り）…40g
- 木綿豆腐……………1/6丁（40g）
- 片栗粉……………小さじ1/2
- サラダ油……………適量
- クッキングシート……………1枚
  （約30×30cm、4つ折りにして広げる）

作り方
❶ 木綿豆腐はペーパータオルに包み、重しをのせて10分ほど水切りをする。

❷ ボールにえびとゆでたけのこ、Ⓐを入れてよく混ぜ合わせる。

❸ ❷に❶と片栗粉を加え、さらによく混ぜ合わせ、8等分する。

❹ れんげの内側にサラダ油をぬり、❸をのせて、形を整える。

❺ ヘルシー熱皿に水500mLを注ぎ、蒸しもの用スノコをセットする。スノコの上に❹をのせ、クッキングシートを全体にかぶせて**下段**に入れる。

❻ **【レンジ蒸し】**で**約15〜20分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

バリエーション

えび団子のしいたけ蒸し（10個分）

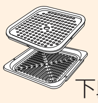
軸を切り落としたしいたけ10個の内側に、10等分したえび団子のたねをつめて耐熱容器にのせ、クッキングシートを全体にかぶせて同様に加熱します。

メモ

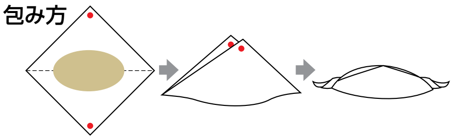
れんげの代わりに耐熱性のあるおちょこや小さな容器にしてもよいでしょう。



シャキシャキいもの紙包み

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ蒸し	 下段	約27分

包み方



材料（4人分）
- じゃがいも……………200g
  （薄いたんざく切りにし、水にさらす）
- 玉ねぎ（薄切り）……………40g
- エリンギ（長さ3cmの拍子切り）100g
- スイートコーン（粒状のもの）…40g
- ベーコン……………4枚
- 塩・こしょう……………各少々
- パセリ（みじん切り）……………少々
- ピザ用チーズ……………80g
- 白ワイン……………小さじ4
- クッキングシート……………4枚
  （約30×30cm）

作り方
❶ クッキングシート4枚は、一度三角形に折り、折り目をつけたらまた開いておく。

❷ 一人分ずつ包む。クッキングシートによく水気を切ったじゃがいも、玉ねぎ、エリンギ、スイートコーン、ベーコンをのせて塩・こしょうをする。さらにチーズをのせ、パセリをちらす。最後に白ワインをふりかける。

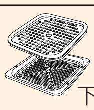
❸ クッキングシートの手前と奥の頂点を重ねて持ち、約1.5cmの幅に3〜4回折り込む。続いて、両側の角をキャンディの包み紙のように、それぞれ2回ほどねじる。

❹ ヘルシー熱皿に水500mLを注ぎ、蒸しもの用スノコをセットする。スノコの上に❸をのせて**下段**に入れる。

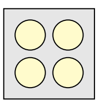
❺ **【レンジ蒸し】**で**約27〜32分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。



チーズ蒸しケーキ

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ蒸し	 下段	約20分

置き方



材料（直径約8cm、高さ約5cmのココット型4個分）
- クリームチーズ……………70g
- 砂糖……………50g
- 卵（溶きほぐす）……………M寸2個
- バター（小さくきざむ）……20g
- ホットケーキミックス……70g
- レーズン（ラム酒につけておく）…20g
- バター……………適量
- クッキングシート……………1枚
  （約30×30cm、4つ折りにして広げる）

作り方
❶ ココット型の内側にバターをぬっておく。

❷ 耐熱性のボールにクリームチーズを入れ、**【レンジ200W】**で**約1分**加熱し、やわらかくして砂糖を加え、よく混ぜる。

❸ 耐熱容器にバターを入れてラップをし、**【レンジ600W】**で**約20秒**加熱し、溶かす。

❹ ❷に卵を加えてよく混ぜ、さらに❸のバターを加えて軽く混ぜる。

❺ ❹にホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜ合わせる。

❻ ❶にレーズンを1/4量ずつ入れ、❺の生地を等分に流し入れる。

❼ ヘルシー熱皿に水500mLを注ぎ、蒸しもの用スノコをセットする。スノコの上に❻をのせ、クッキングシートを全体にかぶせて**下段**に入れる。

❽ **【レンジ蒸し】**で**約20〜24分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。加熱が終われば、熱いうちにココット型から取り出す。

ヘルシーフライ

- フライ用パン粉やコーンフレークを使い、余分な油分をカットして油で揚げるより低カロリー！
- お茶漬けあられや細かく刻んだアーモンドなどを衣に使ってもおいしくできます。

※加熱後、もう少し焼きたいときは、16ページを参照ください。



フライ用パン粉

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約3分

材料(1回分)
- パン粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥50g
- サラダ油‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1

作り方

❶ 耐熱容器にパン粉を広げ、サラダ油をふりかけて混ぜる。

❷ **【レンジ700W】**で**約3〜5分**に合わせ、**【スタート】**を押してきつね色になるまで加熱する。途中20〜30秒ごとにかき混ぜる。

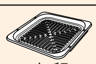
⚠ 注意

時間をかけすぎると、焦げて煙が出たり、発火することがあります。ときどきドアを開けてよく混ぜてください。
また、色がつき始めると、急に焦げ出しますので、様子を見ながら仕上げてください。

メモ 粉チーズ、パセリのみじん切りなどを入れると、一味違ったパン粉になります。



豚肉のポテトフライ

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ 約17分
〈焼き上げ〉オートメニュー ⑨ ヘルシーフライ	 中段	

●約119kcal(1個分)

材料(8個分)
- 豚ロース薄切り肉‥‥‥‥200g
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥各少々
- じゃがいも‥‥‥小1個(約100g)
  (拍子木切り)
- 衣
  - 小麦粉‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
  - 卵(溶きほぐす)‥‥‥‥‥‥1個
  - フライ用パン粉‥‥‥‥‥1回分

バリエーション

野菜はゆでたにんじん、さやいんげん、アスパラガスなどに代えてもよいでしょう。

作り方

❶ 上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

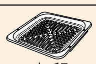
❷ じゃがいもは平皿にのせてラップをし、**【レンジ700W】で約1分〜1分30秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❸ 豚肉を広げ、塩・こしょうをし、❷を2〜3本芯にして巻く。小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。

❹ ヘルシー熱皿に❸を並べて**中段**に入れ、**オートメニュー【9 ヘルシーフライ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。



ヒレカツ

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑨ ヘルシーフライ	 中段	約17分

●約156kcal(1個分)

材料(8個分)
- 豚ヒレ肉(かたまり)‥‥‥‥300g
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥各適量
- 衣
  - 小麦粉‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
  - 卵(溶きほぐす)‥‥‥‥‥‥1個
  - フライ用パン粉‥‥‥‥‥1回分

作り方

❶ 上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

❷ 豚肉は8等分に切り、包丁でたたいて塩・こしょうをする。

❸ 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。

❹ ヘルシー熱皿に❸を並べて**中段**に入れ、**オートメニュー【9 ヘルシーフライ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。



鶏ささみとえびのコーンフレーク揚げ

メニュー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	なし	焼き上げ約20分
〈焼き上げ〉オートメニュー ⑨ ヘルシーフライ	中段	

●約123kcal(1個分)

材料(8個分)
- 鶏ささみ(すじを取る) ・・・・・・4本
- えび(殻をむき、背わたを取る) ・・4尾
- さやいんげん(すじを取る) ・・・8本
- ハム(半分に切る) ・・・・・・・・・・・4枚
- 塩・こしょう ・・・・・・・・・・・各少々
- サラダ油 ・・・・・・・・・・・・大さじ1/2
- 衣
  - 小麦粉・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
  - 卵(溶きほぐす) ・・・・・・・・・・・・1個
  - コーンフレーク(くだく) ・・・60g

作り方
1. ささみは縦半分に切って、ラップにはさみ、めん棒で軽くたたいて薄くのばす。えびは腹開きにして半分に切る。
2. さやいんげんはラップに包んで平皿にのせ、**【レンジ700W】**で**約40秒**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、冷水にとってさまして半分に切る。
3. ささみに塩・こしょうをし、上にハム、えび、さやいんげんをのせてしっかりと巻く。小麦粉、卵、コーンフレークの順に衣をつける。
4. ヘルシー熱皿に❸を並べ、上からサラダ油をかけて**中段**に入れ、**オートメニュー【9 ヘルシーフライ】**に合わせ、**【仕上り調節】やや強**に合わせて**【スタート】**を押して焼く。



えびのヘルシーフライ

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑨ ヘルシーフライ	中段	約17分

●約74kcal(1尾分)

材料(12尾分)
- えび ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12尾
- 塩・こしょう ・・・・・・・・・・・各少々
- 衣
  - 小麦粉・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
  - 卵(溶きほぐす) ・・・・・・・・・・・・1個
  - フライ用パン粉 ・・・・・・・・1回分

作り方
1. 97ページのフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。
2. えびは尾を残して殻をむき、背わたを取り、腹側に切れ目を入れて軽く塩・こしょうをする。
3. ❷のえびの水気をふき取り、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
4. ヘルシー熱皿に❸を並べて**中段**に入れ、**オートメニュー【9 ヘルシーフライ】**に合わせ、**【スタート】**を押して焼く。



キスのヘルシー天ぷら

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑨ ヘルシーフライ	中段	約14分

●約108kcal(1尾分)

材料(6尾分)
- キス(開いたもの)・・6尾 (1尾 約25g)
- 塩・こしょう ・・・・・・・・・・・各少々
- 衣
  - 小麦粉・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
  - 卵(溶きほぐす) ・・・・・・・・・・・・1個
  - 天かす(細かくくだく) ・・・・・・70g
  - パセリ(みじん切り) ・・・・・・・・少々

作り方
1. キスに軽く塩・こしょうをし、小麦粉、卵、パセリを混ぜた天かすの順に衣をつける。
2. ヘルシー熱皿に❶を並べて**中段**に入れ、**オートメニュー【9 ヘルシーフライ】**に合わせ、**【仕上り調節】やや弱**に合わせて **【スタート】**を押して焼く。



あさりの酒蒸し

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約6分

材料(4人分)
- あさり……………約600g
- Ⓐ
  - バター……………大さじ2
  - 酒……………大さじ2
  - こしょう……………少々
- きざみねぎ……………1本分

作り方

❶ あさりは塩水につけ、砂をはかせてきれいに洗う。

❷ 耐熱容器に❶を入れ、Ⓐとねぎを加えてラップをし、**【レンジ500W】**で**約6〜7分**に合わせ、**【スタート】**を押し、途中1〜2回かき混ぜながら加熱する。

バリエーション

あさりのワイン蒸し
酒の代わりに白ワイン大さじ2を加えて加熱します。
ねぎの代わりに、にんにくのみじん切り少々ときざみパセリをふりましょう。



いろいろきのこマリネ

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約7分

材料(4人分)
- しめじ・えのきたけ／生しいたけ／マッシュルーム……合わせて正味300g
- パプリカ(赤・黄)……………各1/4個
- Ⓐ
  - 酢・オリーブ油‥各大さじ1〜2
  - みりん……………大さじ1
  - 塩……………小さじ1/4
  - ローリエ……………1枚

作り方

❶ しめじは石づきを取って小房に分け、えのきたけは根元を切ってほぐす。しいたけは石づきを取って4つに切り、マッシュルームは半分に切る。パプリカは縦に細切りにする。

❷ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れて軽く混ぜ、ラップをし、**【レンジ700W】**で**約7〜10分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❸ 加熱後、ひと混ぜし、粗熱をとって冷やす。



かぼちゃ入り豆乳リゾット

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約8分

材料(4人分)
- 絹豆腐……………1/2丁(約150g)
- 冷やごはん……………200g
- Ⓐ
  - かぼちゃ……………100g(薄いいちょう切り)
  - 玉ねぎ……………1/4個(約50g)(薄切り)
- Ⓑ
  - 豆乳……1カップ(200mL)
  - 水……1/2カップ(100mL)
  - 固形スープ(くだく)……1個
  - 塩・こしょう……各少々

作り方

❶ 深めの耐熱容器に豆腐を入れて細かくつぶす。

❷ 別の耐熱容器にⒶを入れてラップをし、**【レンジ700W】**で**約1分30秒〜2分**加熱する。

❸ ❶にごはんと❷、Ⓑを入れてよく混ぜ合わせ、ラップをし、**【レンジ600W】**で**約8〜10分**に合わせて、**【スタート】**を押し、途中1〜2回かき混ぜながら加熱する。

❹ 加熱後、かぼちゃをつぶすように混ぜる。



ヨーグルト

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑳ ヨーグルト	なし	約120分

材料（4人分）
- 牛乳 ･･････2$\frac{1}{2}$カップ(500mL)
  ※未開封のもの
- 市販のヨーグルト ････････100g
  （無糖タイプ）

作り方

❶ 耐熱容器にヨーグルトを入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。牛乳を少しずつ加えながら均一になるよう混ぜ合わせる。
※雑菌が入り込まないようにするため、牛乳は開封したてのものをお使いください。

❷ ❶の表面に落としぶたのようにラップをする。



❸ **オートメニュー【20 ヨーグルト】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。
※加熱中はかき混ぜたりしないでください。

❹ 加熱後、冷蔵庫で冷やす。

メモ
- 使用する耐熱容器（ボールなど）は、熱湯で殺菌して乾かしたものをお使いください。
- 牛乳やスターター（発酵の種）として使うヨーグルトは、新しいものをお使いください。
- 量が2倍のときは、**【仕上り調節】強**を使います。
- 市販のヨーグルトよりも、ゆるく仕上ります。
- ヨーグルトの表面に水分（乳清など）が出ることがあります。ヨーグルトと混ぜてお召し上がりください。
- なるべく早くお召し上がりください。保存する場合は、冷蔵庫で約1週間が限度です。
- 使用する牛乳やヨーグルトの種類、または季節や環境によって味や仕上りが異なることがあります。
- ソースやドレッシング、カレーのかくし味など、いろいろな料理にお使いいただけます。
  オレンジヨーグルトケーキ ☞73ページ、タンドリーチキン ☞92ページ



ジャム

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約13分

メモ
- 容器は深いものを使いましょう。（深さ10cm以上）
- 加熱直後はサラリとしていますが、冷めるととろみがついて固まります。
- 砂糖の量は、果物の甘さによって調整してもよいでしょう。
  減らしすぎると、とろみがつきにくくなります。
- 手作りジャムは冷蔵庫で保存し、お早めにお召し上がりください。
- 果物の種類や季節によって仕上りが異なります。
  もう少し加熱したいときは**【延長】**を使って様子を見ながら加熱してください。
  ☞16ページ

いちごジャム

材料
- いちご ･･････････････････300g
- Ⓐ ｛砂糖 ････････････････120g
  　レモン汁 ･･････････小さじ2

作り方

❶ いちごは塩水できれいに洗ってヘタを取り、水気をよくふき取る。

❷ 深めの耐熱容器に❶とⒶを入れて軽く混ぜる。ふたをせずに、**【レンジ700W】**で**約13～17分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❸ 途中アクを取ってかき混ぜる。

りんごジャム

材料
- りんご ････････2個（正味350g）
- Ⓐ ｛砂糖 ････････････････80g
  　レモン汁 ･･････････小さじ2

作り方

❶ りんごはくし形に切り、芯を取って皮をむき、塩水につけておく。

❷ りんごの$\frac{2}{3}$量をいちょう切りにし、残りはすりおろす。

❸ 深めの耐熱容器に❷とⒶを入れて軽く混ぜる。ふたをせずに、いちごジャムの❷と同様に加熱する。

ブルーベリージャム

材料
- ブルーベリー ････1袋（約300g）
  （冷凍）
- Ⓐ ｛砂糖 ････････････････80g
  　レモン汁 ･･････････小さじ2

作り方

❶ 深めの耐熱容器に凍ったままのブルーベリーとⒶを入れて軽く混ぜる。ふたをせずに、いちごジャムの❷と同様に加熱する。

パスタをゆでる

耐熱容器にパスタと水、塩を入れて加熱。
赤外線センサーで温度を見ながら加熱するので、
ふきこぼれなく、食べごろにゆでます。

スパゲッティ



マカロニ・ペンネなど



●ゆで時間が3～12分のパスタ類
●太さが約1.4～1.8mmのスパゲッティ
●早ゆでタイプのパスタ
（サラダ用極細タイプ
食品メーカーによる特別製法の早ゆでタイプ）
※1.6mm以上のスパゲッティは少し芯があり、
歯ごたえのある固さ（アルデンテ）に仕上げています。

●パスタを主食とする場合

分量（1～2人分）
50～200gのパスタが
加熱できます。

パスタ	50~130g	130~200g
水	500mL	800mL
塩	小さじ1/2	小さじ2/3

●サラダやスープなどに使う場合 マカロニなど

分量（1～2人分）
50～100gのマカロニが
加熱できます。

パスタ	50～100g
水	500mL
塩	小さじ1/2

使用する容器

**耐熱性ガラス容器や耐熱性プラスチック容器
（耐熱温度120℃以上）を使います。**

●約11×27×深さ6cm位の大きさが
適当です。
この位の容器がないときは、水量が
容器に対して1/2以下になるものを
使用してください。

※底が平らでないもの（ボールなど）は
使用しないでください。
仕上りが悪くなります。



メモ

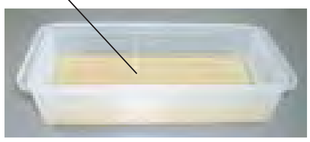
- 固さはお好みにより**【仕上り調節】**で加減できます。また、ゆでた後の調理方法に合わせて使い分けてください。
- スパゲッティが容器に入らないときは、折って入れてください。
- 加熱後、もう少しやわらかめに仕上げたいときは、そのまましばらくゆで汁につけておいてください。
- めん同士がくっついているときは、ゆで汁の中で軽くひと混ぜしてください。とくに、マカロニやペンネはくっつきやすいので加熱前にも軽く混ぜておくとよいでしょう。
- 平たいパスタ（ヌードルタイプやラザーニア）の加熱はさけてください。
- パスタの種類や食品メーカーの違いにより、仕上りが異なることがあります。
- 食品メーカーにより、パッケージのゆで時間とめんの太さが異なることがあります。

加熱のしかた

メニュー	付属品	加熱時間
オートメニュー ⑲ パスタ	なし	約11分

❶ 深めの耐熱容器にパスタと水、塩を入れて**ふたやラップをせずに**、庫内の中央に置く。
※水面からスパゲッティが出ないように完全に浸す。

パスタ



❷ **オートメニュー【19 パスタ】**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

※パッケージの**ゆで時間**を見て仕上り調節を合わせます。

パッケージ ゆで時間	仕上り調節				
	弱	やや弱	標準	やや強	強
10~12分					●
8~9分				●	
6~7分			●		
5~6分		●			
3~4分	●				

※上表は目安です。

❸ 加熱が終われば、手早くザルに上げて水気を切る。
※少量のサラダ油（オリーブ油）を混ぜると、めんがからまりにくくなります。

スパゲッティ

1.8mm
　クリーム系やミートソースなど重いソースがおすすめ。
　どのソースにも合いやすい使いやすいパスタです。
1.5～1.7mm
　あっさり系のソースがおすすめ。
1.5mm以下
　スープやサラダに合う極細タイプ。

マカロニ・ペンネ

マカロニ
　サラダ・グラタンに。
ペンネ
　トマトソースであえるのがおすすめ。



ミートソース

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約７分

材料（2人分）
- 牛ひき肉‥‥‥‥‥‥‥‥‥70g
- 玉ねぎ（みじん切り）‥‥‥‥‥50g
- にんにく（みじん切り）‥‥小さじ1
- バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥20g
- 小麦粉‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
- Ⓐ { スープ‥‥1/4カップ(50mL)
  赤ワイン‥‥‥‥‥‥大さじ1 }
- Ⓑ { トマトの水煮 ‥‥‥‥‥200g
  （缶詰・粗くつぶす）
  トマトケチャップ‥‥大さじ1/2
  砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1 }
- ローリエ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1枚
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥‥‥各少々
- ナツメグ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

作り方

❶ 耐熱容器に牛肉と玉ねぎ、にんにくを入れ、**【レンジ700W】**で**約1分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、ほぐす。

❷ フライパンにバターを熱し、小麦粉を入れてきつね色になるまで炒め、Ⓐを加えて混ぜる。

❸ ❶に❷とⒷを入れ、ローリエを加えてラップをし、**【レンジ700W】**で**約6～7分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。途中2～3回かき混ぜ、塩・こしょう、ナツメグで味をととのえる。



トマトソース

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約４分

材料（2人分）
- 玉ねぎ（みじん切り）‥‥‥‥70g
- にんにく（みじん切り）・小さじ1強
- オリーブ油 ‥‥‥‥‥小さじ1強
- トマトの水煮 ‥‥‥‥‥‥280g
  （缶詰・粗くつぶす）
- 固形スープ ‥‥‥‥‥‥‥‥1/2個
- 塩・こしょう ‥‥‥‥‥‥各少々
- オレガノまたはバジル‥‥‥適量

作り方

❶ 耐熱容器に玉ねぎとにんにくを入れ、オリーブ油を加えてラップをし、**【レンジ700W】**で**約2分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❷ ❶の熱いうちにトマトの水煮を缶汁ごと加えて固形スープを加える。ラップはせずに、**【レンジ700W】**で**約3～4分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。途中2～3回かき混ぜ、塩・こしょう、オレガノで味をととのえる。



クリームソース

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	約６分

材料（2人分）
- Ⓐ { えび（ひと口大に切る）‥‥3尾
  マッシュルーム‥1/2缶(約25g)
  （缶詰・スライス）
  玉ねぎ(みじん切り) ‥‥大さじ2 }
- バター‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
- Ⓑ { スープ‥‥1/4カップ(50mL)
  ホワイトソース（缶詰） ‥150g
  牛乳‥‥‥1/4カップ(50mL) }
- 塩・こしょう ‥‥‥‥‥‥各少々

作り方

❶ 耐熱容器にⒶとバターを入れてラップをし、**【レンジ500W】**で**約1～2分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❷ ❶にⒷを加えて混ぜ合わせ、ラップはせずに、**【レンジ700W】**で**約5～6分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。途中2～3回かき混ぜ、塩・こしょうで味をととのえる。

メモ 市販のパスタソース（レトルト、缶タイプなど）を**【お好み温度】**で手軽にあたためることができます。
耐熱容器にソースを移しかえて入れ、ラップをして**約85～90℃**に合わせて加熱します。 ☞ 52ページ

バリエーション
パスタ以外に、乾めん（うどん・そば など）も加熱できます。



ごはん

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	700W 約7分 ↓ 200W 約15分

材料(4人分)
- 精白米 ···········2合(約300g)
- 水 ····················420mL

作り方

❶ 米は洗って水気を切り、深めの耐熱容器に分量の水と共に入れて約30分以上つけておく。

❷ ❶にふたをし、**【レンジ700W】**で**約7分**、**【レンジ200W】**で**約15～20分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❸ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて10分ほど蒸らす。
※ふきこぼれしやすいので、容器は深めのものを使います。

メモ
- 耐熱容器はキャセロールをお使いください。
- ごはんは1～3合まで炊けます。

米	1合(約150g)	3合(約450g)
水	210mL	650mL
加熱時間	【レンジ700W】約3～4分 【レンジ200W】約12～15分	【レンジ700W】約10～11分 【レンジ200W】約25～30分



赤飯

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	500W 約12分 ↓ 500W 約3分

材料(4人分)
- もち米 ···········2合(約300g)
- あずき ····················40g
- あずきのゆで汁 ········300mL
- ごま塩 ····················少々

作り方

❶ 鍋にあずきとたっぷりの水(分量外)を入れて強火でゆで、沸とうしたらゆで汁を捨てる。新たに3カップの水を加え、皮が破れないようにゆでる。このゆで汁は残しておく。

❷ もち米は洗ってザルに上げて水気を切り、耐熱容器に❶のゆで汁と共に入れ、1時間ほどつけておく。

❸ ❷に❶のあずきを加えてふたをし、**【レンジ500W】**で**約12～14分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、混ぜ合わせる。さらに**【レンジ500W】**で**約3～5分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❹ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて5分ほど蒸らし、ごま塩をふる。



山菜おこわ

メニュー	付属品	加熱時間
レンジ	なし	500W 約12分 ↓ 500W 約5分

材料(4人分)
- もち米 ···········2合(約300g)
- 山菜ミックス水煮 ········100g
  (水気を切る)
- Ⓐ
  - 水 ·················180mL
  - 酒 ·················120mL
  - 和風だしの素 ·······小さじ1
  - しょうゆ ········小さじ1 1/2

作り方

❶ もち米は洗って、たっぷりの水に1時間ほどつけておく。

❷ よく水気を切った❶とⒶを耐熱容器に入れ、上に山菜を加えてふたをし、**【レンジ500W】**で**約12～14分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱し、混ぜ合わせる。さらに**【レンジ500W】**で**約5～7分**に合わせ、**【スタート】**を押して加熱する。

❸ 炊き上がれば、軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分ほど蒸らす。

アフターサービスについて

保証書は外装箱に添付しております。

●保証書は販売店から受け取っていただき、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、所定事項を記入し、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

保証期間はお買い上げ日から1年間です。

●ただし、マグネトロンのみ2年間です。
●一般家庭用以外に使用される場合は除きます。

修理を依頼されるとき

●61～66ページの項目を調べていただき、なお異常があるときは、さし込みプラグをコンセントから抜いて、お買い上げ販売店にご連絡ください。

保証期間中は

●保証書の記載内容により、お買い上げ販売店が修理いたします。その他詳細は保証書をごらんください。

保証期間がすぎているときは

●お買い上げ販売店にご相談ください。

補修用性能部品の保有期間について

●センサーオーブンレンジ補修用性能部品の保有期間は製造打切後8年です。
補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

お引越しのとき

●この製品は50Hz－60Hz共用ですので、電源周波数の異なる地域へお引越しされても、そのままお使いいただけます。
●販売店にご相談のうえ、必ずアースを取り付けてください。

アフターサービスなどについておわかりにならないときは

●お買い上げ販売店か、もよりの「お客さまご相談窓口」(添付の一覧表、または裏表紙参照)にお問い合わせください。

●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

This appliance is designed for domestic use in Japan only. Do not use this appliance in foreign countries where the voltage and frequency are different from that of Japan.

No servicing is available outside of Japan.

仕様

電子レンジ加熱	高周波出力	1,000W(注)･700W･600W･500W･200W相当･100W相当
	周波数	2,450MHz
	消費電力	1,450W
オーブン加熱	消費電力	1,350W
	温度調節範囲	発酵(30℃･35℃･40℃･45℃) 100～250℃ ※このオーブンレンジの230～250℃の温度での運転時間は約10分間です。その後は自動的に220℃に切り換わります。
グリル加熱	消費電力	両面グリル 1,450W 片面グリル 1,330W
共通仕様	入力電源	単相100V 50－60Hz共用
	外形寸法	(幅)502×(奥行)460×(高さ)345mm
	庫内寸法(有効)	(幅)339×(奥行)352×(高さ)235mm
	質量(重さ)	17.5kg

(注) 高周波出力1,000Wは、短時間高出力機能であり、調理中自動的に700Wに切り換わります。

愛情点検 ★ 長年ご使用の電子レンジの点検を！ ★

こんな症状はありませんか	・電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ・スタートしても食品が加熱されない。 ・自動的に切れないときがある。 ・運転中に異常な音がする。 ・異常な臭いがしたり煙が出る。 ・電子レンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ・その他の異常や故障がある。	➡	使用中止	故障や事故の防止のため必ず販売店にご連絡を…。点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

お客さまご相談窓口

総合相談窓口 三洋電機(株)お客さまセンター

受付時間：9:00〜18:30

家電製品についての全般的なご相談は、もよりの下記電話番号にお問い合わせください。

◆北 海 道 地 区　札　幌 ☎ (011) 290-1522
◆東　北　地　区　仙　台 ☎ (022) 714-6137
◆関　東　地　区　東　京 ☎ (03) 3815-1111
◆中部・北陸地区　名古屋 ☎ (052) 533-5245
◆近畿・四国地区　大　阪 ☎ (06) 6994-9570
◆中　国　地　区　広　島 ☎ (082) 297-6067
◆九州・沖縄地区　福　岡 ☎ (092) 263-7629

郵便・FAXでご相談される場合は

◆三洋電機(株)お客さまセンター
〒570-8677　大阪府守口市京阪本通2-5-5
FAX (06) 6994-9510

修理相談窓口

受付時間：月曜日〜金曜日 9:00〜18:30
土曜・日曜・祝日 9:00〜17:30

修理や部品に関するご相談は、お買い上げ販売店、または下記電話番号にお問い合わせください。

三洋コンシューママーケティング株式会社

東コールセンター　東京 ☎ (03) 5302-3401
西コールセンター　大阪 ☎ (06) 4250-8400

関東・首都圏及び近畿地区以外にお住まいのお客さまは下記の電話をご利用いただけます。

東コールセンターへの転送電話番号

◆北海道地区　札　幌 ☎ (011) 833-7888
◆東 北 地 区　仙　台 ☎ (022) 382-2213
◆長 野 地 区　長　野 ☎ (0263) 26-1772
◆新 潟 地 区　新　潟 ☎ (025) 285-2451
◆福 島 地 区　福　島 ☎ (024) 945-6811

西コールセンターへの転送電話番号

◆北 陸 地 区　金　沢 ☎ (076) 237-6650
◆東 海 地 区　名古屋 ☎ (052) 979-3456
◆中 国 地 区　広　島 ☎ (082) 293-9333
◆四 国 地 区　高　松 ☎ (087) 844-8321
◆九 州 地 区　福　岡 ☎ (092) 922-9311

◆沖 縄 地 区　沖　縄 ☎ (098) 944-5018
受付時間：月曜日〜土曜日
（日曜、祝日および当社休日を除く）
9:00〜12:00、13:00〜17:30

お客さまご相談窓口におけるお客さまの個人情報のお取り扱いについて

お客さまご相談窓口でお受けした、お客さまのお名前、ご住所、お電話番号などの個人情報は適切に管理いたします。また、お客さまの同意がない限り、業務委託の場合および法令に基づき必要と判断される場合を除き、第三者への開示は行いません。

＜利用目的＞
- お客さまご相談窓口でお受けした個人情報は、商品・サービスに関わるご相談・お問合せおよび修理の対応のみを目的として用います。なお、この目的のために三洋電機(株)および関係会社で上記個人情報を利用することがあります。

＜業務委託の場合＞
- 上記目的の範囲内で対応業務を委託する場合、委託先に対しては当社と同等の個人情報保護を行わせるとともに、適切な管理・監督をいたします。

個人情報のお取り扱いについての詳細は、ホームページ http://www.sanyo.co.jpをご覧ください。

お客さまメモ

お買い上げの際に記入しておいてください。
修理など依頼されるとき便利です。

品　　番	EMO-1000S
お買い上げ年月日	
お買い上げ販売店名	電話（　　）　―

三洋電機株式会社

ホームエレクトロニクスグループ
HAカンパニー
生活家電ビジネスユニット
〒520-2198 滋賀県大津市瀬田1-1-1

65200